Объявлена подписка для жителей Крыма. Подписной индекс **88005**

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№16 (648) 2021

16+

От тромбов – лекарство из опилок

Сенсация

стр. 2

www.aybolit.ru

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

Кому арбуз на пользу, а кому во вред

Работают мастера

Ситуация оказалась гораздо сложнее...

Полтора года 17-летнюю Марину, жительницу Тюмени, мучали одышка и тяжесть в груди — налицо были признаки ишемической болезни. Но все оказалось сложнее. В конце мая девушку привезли в Областную клиническую больницу №1. После УЗИ и КТ выяснилось, что в правом желудочке 12-сантиметровая опухоль — фибролипома сердца. Это очень редкое и опасное образование. Опухоль сдавливала коронарные артерии, из-за этого нарушался ритм сердца, был высок риск внезапной смерти.

Более того, опухоль проросла полностью в толщу миокарда правого желудочка. С обеих сторон от нее находятся основные коронарные артерии — это усложняло операцию. Кардиохирургам нужно было не просто иссечь опухоль, а сохранить клапаны сердца, не затронуть артерии и восстановить функцию правого желудочка. Более 6,5 часа провели врачи в операционной. Работать пришлось на открытом сердце, с применением искусственного кровообращения. Опухоль, кстати, оказалась доброкачественной. После операции у пациентки восстановился ритм сердца. На щеках появился румянец и вернулся аппетит, чего долго не замечали за Мариной родители.

***

В Кирове врачи спасли 8-летнюю девочку со 100%-ным поражением легких. Сначала поднялась температура и появилась слабость. Через пару дней с температурой 39°С девочку отвезли в инфекционный госпиталь. Там и обнаружилось 100%-ное поражение легких после заражения COVID-19. Месяц малышка находилась на искусственной вентиляции легких. Коронавирус удалось победить. Долечивали ребенка в областной детской больнице. Ее уже выписали домой под амбулаторное наблюдение педиатра.

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ ЧАСОВ — СОЖРАТЬ ВСЕ ДО ШЕСТИ.

Знаете ли вы, что...

● **Икота досталась людям от далеких предков, живших 370 млн лет назад.** Эти существа плавали в океане, а их тела были снабжены жабрами и легкими одновременно. В Австралии до сих пор водятся рыбы, которые могут так дышать. С помощью икоты наши предки защищали свои легкие от попадания воды.

● **Сердечные приступы чаще всего случаются по понедельникам.** Причем на 20% чаще у мужчин и на 15% — у женщин. Скорее всего, виноват стресс из-за того, что надо идти на работу. Однако алкоголь, выпитый в выходные, тоже может стать причиной сердечного приступа.

● **Чеснок можно есть ногами.** Если натереть подошвы ног чесноком, то через 30 минут вы почувствуете его вкус во рту. Ну и запах, конечно. Во всем виноват аллицин — органическое соединение, которое образуется при механическом разрушении чеснока. Аллицин способен путешествовать по кровотоку. Поэтому у любителей чеснока дурно пахнет не только изо рта, но и все тело.

Новости

От тромбов — лекарство из опилок

Красноярские ученые научились извлекать из сухих опилок лиственницы вещества, которые разжижают кровь, улучшая ее свертываемость, и препятствуют образованию тромбов. Остатки древесины собираются использовать для производства других лекарств и продления сроков годности продуктов питания.

Для кого ещё ковид особенно опасен

Известно, что люди, страдающие эндокринологическими заболеваниями, в том числе диабетом, тяжелее переносят COVID-19. Ученые из Великобритании выявили еще одну группу риска: женщины с поликистозом яичников также уязвимы. Их восприимчивость к коронавирусу и более тяжелые и продолжительные симптомы объясняются повышенным уровнем андрогенов — мужских половых гормонов.

Хватит на неделю одного укола

Сахарный диабет скоро будут лечить введением инсулина один раз в неделю. Эффект так же хорош, как если бы инсулин вводили каждый день. В этом убеждены исследователи из США, которые уже завершают испытание нового препарата. Частые инъекции будут не нужны. Первые 350 пациентов с диабетом I и II типа, принимавших новый инсулин, остались довольны.

Вы просили рассказать

Про вакцину от COVID

НА НАШИ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК Б. М. ЯКУБОВ.

— Люди какого возраста тяжелее всего переносят прививку от COVID-19?

— Наблюдения врачей показывают, что пожилые переносят вакцинацию легче, чем люди более молодые. У «Спутник V» побочным эффектом, как правило, является небольшое повышение температуры, покраснение и легкая боль в месте прививки. Эти побочные эффекты кратковременны и не способны причинить организму вред.

Потеря обоняния, а не кашель и высокая температура является главным симптомом заражения.

— Какие заболевания являются противопоказаниями к вакцинации?

— Обострение хронических заболеваний, перенесенное в течение двух недель до прививки или в момент вакцинации ОРВИ, вакцинация от других заболеваний, например от столбняка, в течение последних 30 дней.

— Можно делать прививку, если у человека онкология, аутоиммунное заболевание, астма, больное сердце, сахарный диабет, заболевания эндокринной системы?

— Сами хронические заболевания не являются противопоказанием. Главное, чтобы в период вакцинации не было обострения. В этом случае на прививку надо прийти через 2-4 недели, когда хроническое заболевание «успокоится». Противопоказанием являются острые инфекционные и неинфекционные заболевания. Тогда вакцинироваться нужно после выздоровления, а в ряде заболеваний — когда нормализуется температура. Если же пожилой человек заболел ОРВИ, на вакцинацию нужно прийти через 2 недели после выздоровления. Онкобольным стоит привиться от коронавируса после консультации с лечащим врачом. Болезни эндокринной системы, сахарный диабет и болезни сердца не являются противопоказанием к вакцинации. Аутоиммунные заболевания и астма тоже, если нет обострения. Если человек с аутоиммунным заболеванием принимает лекарственные препараты, понижающие иммунитет, антител к коронавирусу может не выработаться в достаточном количестве. И все же вакцинация для них особенно важна, потому что коронавирусная инфекция при аутоиммунном заболевании протекает особенно тяжело.

— Через какое время можно вакцинироваться, если переболел простудой?

— Через 2 недели после ОРВИ.

— Если прошлой осенью сделал прививку от пневмонии и гриппа, нужно ли делать прививку от COVID-19?

— Прививка от гриппа и пневмонии не защищает от коронавирусной инфекции. Вакцинация от коронавируса разрешена через 30 дней после проведения любых других прививок.

Прикинь на себя

— Куда обратиться, если после прививки от COVID-19 появились серьезные побочные эффекты, кроме температуры 38°С и более?

— При плохом самочувствии — к врачу или вызвать скорую помощь.

— Какой вакциной лучше прививаться больным эпилепсией?

— Пока каких-либо особых рекомендаций по вакцинации больных эпилепсией нет. Единственное, если бывают фебрильные судороги (на фоне температуры), надо предусмотреть их появление заранее и постараться не допустить температуры выше 38°С, вовремя принять жаропонижающее.

Как там, у них?

Тайские врачи создали «коктейль» от коронавируса, смешав обычные антивирусные препараты с лекарствами от ВИЧ. После его приема в течение 48 часов состояние улучшилось даже у тяжелых больных. У одного из пациентов проявилась аллергическая реакция, но незначительная. На прошлой неделе в Минздраве России тоже предложили прибегнуть к комбинации подобных препаратов. Но есть сомнения: у каждого из них множество побочных эффектов.

На приёме у терапевта

Давление стабильное — 210/100...

НАЧИНАТЬ ЛИ ПИТЬ ТАБЛЕТКИ?

Утреннее давление — 140-150/80 мм рт. ст., в середине дня — 114/70, а вечером тоже высокое — 150/80 мм рт. ст. И часто тукающая боль в правом виске. Начинать пить таблетки или можно обойтись народными средствами? Мне 60 лет.

Г. Н. Кандаурова, Омская обл.

Все зависит от того, есть ли у вас факторы риска: повышенный сахар, холестерин, вес. Курите или нет, какая наследственность. Если все в полном порядке, то таблетки, наверное, пока не нужны. Ну а если что-то из перечисленного есть, то надо начинать принимать лекарства.

ПРИНИМАТЬ ЛИ МАГНИЙ B_6?

Как вы относитесь к рыбьему жиру? И есть ли смысл принимать магний с витамином B_6 в качестве успокоительного средства?

Людмила Сергеевна, Новосибирская обл.

В том контексте, что вы написали, нет, не стоит. Витамины здоровому человеку в профилактических целях принимать не нужно. Магний — важный микроэлемент, но обычно его вполне достаточно содержится в продуктах питания — зерновых, крупах, всевозможных кашах (особенно гречневой), бобовых, орехах, шоколаде, сухофруктах, мясе, молоке. Много магния содержат цельнозерновые продукты. А вот рыбий жир и правда полезен! Он предотвращает инфаркты и инсульты, снижает сердечную недостаточность, защищает от тромбоза, помогает при депрессии и воспалениях.

КАК БЫСТРО СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРИ КРИЗЕ?

И как себя правильно вести в подобной ситуации?

Евгения, Архангельск

Ни в коем случае не принимать «Коринфар» под язык, как любит скорая. Вообще резко снижать давление при кризе нельзя — это может закончиться инсультом или инфарктом. Во-первых, не нужно доводить до криза: регулярно принимать адекватные лекарства в адекватной дозе при строгом контроле артериального давления. Криз все же случился? Надо лечь, успокоиться и принять полтаблетки мочегонного, например фуросемида, и что-нибудь успокаивающее. Если это настоящий криз — с тошнотой, головокружением, а не просто подскок давления, вызывайте скорую. Это симптомы гипертонической энцефалопатии, и тут нужна врачебная помощь.

Каждые 5 кг лишнего веса повышают давление на 5-10 мм рт. ст.

КАКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ПРОЙТИ?

Периодически мучают головные боли и подскакивает давление до 160-170. Какие нужно пройти обследования?

Л. Ефремова, Ульяновская обл.

Стандартные обследования при гипертонии — анализы крови (общий и биохимия) и мочи, эхокардиограмма, холтеровское мониторирование артериального давления.

ОТЕЦ СЧИТАЕТ ЭТО НОРМОЙ

Моему отцу 65 лет. Давление стабильное, проблем со здоровьем нет. Но изредка у него давление поднимается до 220/115 мм рт. ст., и это проходит без последствий. Для папы 200-210 — норма, ниже 200 он считает пониженным. Всю жизнь у отца такое давление, никогда проблем со здоровьем не было. Меня интересует, уникальный это случай или нет?

А. Емельянов, Пермский край

Нормальным такое давление быть не может. Просто у вашего папы изначально очень хорошее здоровье, поэтому до сих пор не проявились те проблемы, которые вызывает такое повышенное артериальное давление. В любом случае это плохо кончится — или инсульт, или инфаркт, или почечная недостаточность, вариантов тут не так много. Ресурсы сопротивления рано или поздно закончатся. Поэтому папу надо лечить. Кстати, в 90% случаев артериальная гипертония протекает бессимптомно. В этом-то и ее опасность: человек чувствует себя прекрасно, а давление тем временем подтачивает организм изнутри.

А. А. Середа, терапевт, врач высшей категории

Цифры и факты

ОТКАЗ от курения на 40% снижает риск болезней сердца.

В 1616 году английский медик Уильям Гарвей впервые заявил, что кровь в организме непрерывно циркулирует, а центральной точкой является сердце.

КРОВЕНОСНЫЕ сосуды делятся на три основных типа — артерии, капилляры и вены.

ПРОТЯЖЕННОСТЬ сосудов кровеносной системы человека 100 000 км.

ОКОЛО 6 л крови перекачивает сердце в кровеносную систему каждую минуту.

Зверобой и мята вернули меня к жизни

Когда у меня начались проблемы с давлением, помог такой рецепт. Смешала 2 ст. ложки измельченного зверобоя и 1 ст. ложку мяты. Залила в кастрюле 0,5 л крутого кипятка, закрыла крышкой и на 2 часа поставила в темное прохладное место. Среднюю картофелину тщательно вымыла щеткой и пропустила через мясорубку вместе с кожурой. Из картофельной массы отжала сок и смешала его с остывшим и процеженным травяным настоем. Принимала по 2 ст. ложки 5-6 раз в день.

Т. Н. Провозина, Амурская обл.

От отёков в жару спасает отвар одуванчиков

У меня в жару иногда к вечеру отекают лодыжки. Заливаю 1,5 ст. ложки сухих листьев одуванчика 1 л воды, кипячу 15 минут на маленьком огне, накрыв крышкой. Процеживаю и пью по 2-4 стакана в течение дня. Отвар улучшает работу почек, а еще богат калием, который борется с отеками.

А. И. Савельева, Тульская обл.

Фольгой накрываюсь как одеялом

Когда устану, просто отрываю большой кусок фольги от той, что спасает дом от солнца и затеняет окна, накрываюсь ею как одеялом, полежу 10-15 минут, и усталости как не бывало. И еще судороги прекращаются, если фольгу прикладывать к ногам блестящей стороной! Фольга — удивительное средство от любой боли. Рекомендую!

О. И. Смирнова, Ростовская обл.

Прикинь на себя — *Не навреди*

Исправляем ошибки

Измеряя артериальное давление, пациенты нередко совершают ошибки, из-за которых приходится принимать неправильные дозы лекарств. Вот самые распространенные.

1 Давление измеряется не на той руке. Из-за этого цифры на тонометре могут быть занижены. Правильно давление измерять на обеих руках и ориентироваться на более высокое. Или всегда измеряйте давление на той руке, где оно всегда выше.

2 Манжета слегка ослаблена и неплотно охватывает руку. Это становится причиной ложно высоких показателей.

3 Слишком тесная манжета. Может привести к тому, что систолическое (верхнее) значение получается ложно низким, а нижнее (диастолическое) — ложно высоким.

4 Рука сдавливается одеждой. Если, измеряя давление, высоко подвернули рукав, это может сжимать руку и затруднять кровоток в плече. Поэтому полностью освободите руки от одежды. Только тонкие блузки или рубашки снимать не обязательно.

5 Неправильное положение руки, на которую надели манжету. Во время измерения давления манжета должна быть на уровне сердца. Если она находится выше уровня сердца, то цифры на тонометре будут слишком низкими. Если манжета находится ниже уровня сердца, цифры будут ложно высокими.

6 Нельзя измерять давление после приема пищи. Во время и сразу после еды большие объемы крови направляются к органам пищеварения. И если измерять давление в такой момент, оно получится ложно низким. Измеряйте давление как минимум через час после еды.

7 Употребление спиртного, чая или кофе. Алкоголь расширяет сосуды. Это сначала понижает кровяное давление. Но спустя некоторое время оно снова поднимается и становится выше, чем было раньше. А чай или кофе повышают давление на несколько часов.

Сердце сбилось с ритма?

Помогут ванны с валерианой. Залейте 100-200 г сухих корней валерианы 2 л кипятка, выдержите на слабом огне 15-20 минут, настаивайте до охлаждения, процедите. Отвар влейте в ванну с не очень горячей водой и посидите в ней 20-30 минут.

Для тех, у кого диабет

Почему скачет сахар в крови

Вы правильно питаетесь, регулярно проверяете уровень сахара в крови, делаете физические упражнения, ведете дневник — и все равно периодически уровень сахара в крови скачет. Возможно, в этой статье вы отыщите «виновника» этих неожиданных перепадов.

1 **Плохой контроль.** Для диабетика очень важно регулярно контролировать уровень сахара, принимать лекарства в предписанных дозах и вести здоровый образ жизни. Небрежность хотя бы в чем-то одном может запустить процесс колебания сахара. А если вы недостаточно внимательны, есть риск, что просто не заметите начала отклонений в одну или другую сторону.

P.S. Помните о диабете, отмечайте в дневнике день за днем происходящие изменения. Это даст вам запас времени прежде, чем скачки сахара навредят организму, а врачу позволит более полно представить картину состояния вашего здоровья.

2 **Сладкие напитки.** Любите газированные напитки? Но они могут быть напичканы углеводами, что приводит к увеличению уровня сахара в крови. Всегда изучайте состав любых напитков.

3 **Лекарственные ошибки.** Назначение неправильного лекарства может привести к стремительному перепаду показателей глюкозы. Убедитесь, что вы верно понимаете инструкцию и точно знаете, какую дозу препарата надо принимать, прежде чем покинуть кабинет любого врача. Не стесняйтесь переспрашивать врача и внимательно записывайте любую полезную информацию.

4 **Недомогание.** Любой вирус непросто побороть даже здоровому организму, но для человека с диабетом это особо опасно и грозит колебаниями сахара. Когда вы больны — неважно, простуда это или пищевое отравление, — гормоны начинают бороться с проблемой в вашем теле, в результате чего печень высвобождает дополнительный сахар.

5 **Большие порции еды.** Определение порции на глаз и ошибка в подсчете углеводов. Это, в свою очередь, приводит к ошибочной дозе инсулина — самая распространенная причина колебаний сахара. Используйте мерные чашки и ложки, пока не научитесь правильно определять размер порции. В крайнем случае даем подсказку: порция курицы, рыбы или мяса не должна превышать размера вашей ладони, а порция овощного гарнира или йогурта — не больше теннисного мячика.

6 **Стресс.** Неожиданные перегрузки — физические, умственные, эмоциональные — могут привести к перепадам уровня сахара.

7 **Неправильное питание.** Распределяйте дневную норму углеводов на несколько приемов пищи. Это позволит поддерживать сахар на постоянном уровне. Если вы съели дневную норму в один присест, скачок сахара гарантирован. Это правило касается и пациентов, принимающих фиксированную дозу инсулина или сахароснижающих препаратов.

8 **Критические дни.** Дамы, вы наверняка отмечали колебания сахара в критические дни. Изменение гормонального фона может спровоцировать рост сахарной кривой. Наблюдайте и записывайте показания глюкометра в критические дни. Если принимаете инсулин или другие диабетические препараты, проконсультируйтесь с врачом о возможном изменении схемы приема лекарств в эти дни.

9 **Интенсивные тренировки.** Физические упражнения, безусловно, полезны, но если переусердствовать в тренажерном зале и перегрузить организм, это может привести как к снижению, так и резкому повышению показателей сахара. Увеличивайте продолжительность и интенсивность тренировок постепенно. Делайте паузы, чтобы проверить сахар. Если принимаете инсулин или другие сахароснижающие препараты, отрегулируйте дозировку и старайтесь перекусывать.

Е. М. Тарасова, эндокринолог, врач высшей категории

Актуально

■ ПЬЕТЕ НЕДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ? МОЖНО ЖДАТЬ ПЕРЕПАДОВ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ. ВЕДЬ ПРИ ОБЕЗВОЖИВАНИИ САХАР КОНЦЕНТРИРУЕТСЯ В КРОВОТОКЕ.

■ ВАША МОЧА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОЗРАЧНОЙ ИЛИ ПОЧТИ ПРОЗРАЧНОЙ.

Думай, думай

■ КАТАСТРОФА СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ — БЫСТРОЕ ПИТАНИЕ. ОНО ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ.

■ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ОПАСЕН ДЛЯ СОСУДОВ ТАК ЖЕ, КАК РЖАВЧИНА ДЛЯ ТРУБ.

■ НЕБОЛЬШОЕ ПОВЫШЕНИЕ САХАРА, КОТОРОЕ ДЛИТСЯ ГОДАМИ, ВРЕДИТ СОСУДАМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ РАЗОВОЕ СТРЕССОВОЕ ПОВЫШЕНИЕ.

■ РИСК САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА ПОВЫШАЕТСЯ У ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ СПЯТ МЕНЬШЕ 6 ЧАСОВ В СУТКИ ИЛИ ИМЕЮТ НАРУШЕНИЯ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ (АПНОЭ ВО СНЕ).

От узлов на щитовидке

В 4-литровую кастрюлю плотно сложите листья молодой ивы. Залейте холодной водой и варите на маленьком огне, пока практически вся вода не выкипит. Нужно, чтобы на дне кастрюли осталось немного черно-коричневой жидкости, которая по консистенции будет напоминать сметану. Полученную массу наносите на шею в районе щитовидки перед сном. Утром смывать ее не надо. Лечиться так можно все лето.

При диабете — чай с манжеткой

Залейте 30 г сухой травы манжетки 2,5 стакана кипятка. Дайте настояться 20 минут. Процедите через марлю и пейте в течение суток перед приемом пищи. Эффект станет заметным спустя два месяца приема. Но дольше принимать такой чай нужно только под контролем врача.

Узелок завяжется...

КАК НЕ ПРОГЛЯДЕТЬ РАЗВИТИЕ ЗОБА? К СОЖАЛЕНИЮ, ТАКИХ БОЛЬНЫХ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ.

Болезни щитовидки коварны

На ранних стадиях они редко проявляются. Но если запустить болезнь, крупные узловые образования приведут к видимой деформации шеи. Возникает так называемая бычья шея. По мере разрастания узлы начинают сдавливать соседние органы — пищевод, трахею, крупные магистральные сосуды — сонную артерию, яремную вену, а иногда и прорастают в эти органы и окружающие мышцы. Это проявляется ощущением кома в горле, осиплостью голоса, головокружениями и головной болью.

При узловом токсическом зобе больных могут беспокоить длительная субфебрильная температура, дрожание пальцев рук, раздражительность, повышенная потливость, учащенный пульс.

УЗИ поможет...

Если обнаружить недуг на ранней стадии, можно вовремя принять меры и полностью вылечиться. Для начала нужно получить консультацию врача-эндокринолога. Выслушав жалобы пациента, он уж точно обнаружит узлы, определит их размеры, проверит состояние ближайших лимфатических узлов и направит на исследования щитовидной железы. Наиболее точным методом диагностики является УЗИ. Оно покажет наличие узловых образований, их точное расположение, размеры и характер кровотока. Также необходимо сдать биохимический анализ крови.

На ранних стадиях болезни обычно назначают лекарственную терапию и наблюдение у специалиста. Если болезнь зашла далеко, рекомендуют операцию. В российских клиниках сегодня проводят эндоскопическое удаление щитовидной железы.

Йод или яд?

Основная причина заболеваний щитовидки — дефицит йода. Думаете, что нужно капать йод в пищу? Или принимать в большом количестве препараты йода? Нет! Это опасно! Назначать такие препараты должен врач! Задача пациента — включать в свой рацион питания морепродукты, овощи с высоким содержанием йода — печеный картофель, зеленый салат, баклажаны, редис, свеклу, помидоры. А вместо обычной соли использовать йодированную.

Намотай на ус

Идём за солью

* При покупке соли смотрите на дату изготовления. Соль, обогащенная йодом, сохраняет свои целебные свойства в течение 3-4 месяцев.

* Лучше, если продукт упакован в пластиковую баночку или полиэтиленовый пакет.

* Если соль была подмочена или находится в открытой упаковке, значит, часть йода улетучилась.

* При нагревании и кипячении йод почти полностью исчезает. Поэтому солите пищу непосредственно перед употреблением.

* Не используйте йодированную соль при консервировании. Соленья могут приобрести неприятный вкус.

Ягода малина

Сам себе доктор

■ **У вас железодефицитная анемия?** Выпивайте по 1/2 стакана свежего сока малины 2-3 раза в день за полчаса до еды. При этом нежелательно принимать препараты кальция — этот микроэлемент препятствует усвоению железа.

■ **При неврастении.** Залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки измельченной смеси корней и веток малины (1:1). Держите на маленьком огне под крышкой полчаса. Процедите, долейте отвар кипяченой водой до первоначального объема. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

■ **Замучил псориаз?** Смешайте плоды и листья малины (1:1). Залейте 2 ст. ложки смеси 1,5 стакана кипятка, держите на маленьком огне 5 минут. Настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана отвара 2-3 раза в день за полчаса до еды.

■ **Воспалились десны?** Хорошо помогает полоскание рта малиновым соком. А уменьшит боль и снимет воспаление ягодное пюре. Его нужно подержать во рту несколько минут.

■ **Чтобы снизить аппетит.** Засыпьте 2 чайн. ложки ягод малины в термос, залейте стаканом кипятка и дайте настояться ночь. Пейте настой теплым по 1/2 стакана 4 раза в день.

■ **При сильном кашле.** Залейте 20 г цветков малины стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ **Обожглись?** Чистые свежие листья малины разотрите, отожмите из них сок, смешайте его со сливочным маслом (1 часть сока на 4 части масла). Смазывайте мазью ожоги.

■ **При первых же признаках простуды.** Выпейте 50 мл настойки, которая готовится так: литровую банку заполните малиной до плечиков. Залейте водкой так, чтобы покрыть ягоду на 3 см. Банку закройте крышкой и поставьте на месяц в темное место, периодически встряхивая. Процеживать настойку не надо!

Появился насморк?

СМЕШАЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ МАЛИНОВОГО СОКА С 50 МЛ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ. ЗАКАПЫВАЙТЕ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ ПО 2-3 КАПЛИ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

Цифры и факты

■ КОЖА РАБОТАЕТ КАК ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЙ, ИЗОЛЯЦИОННЫЙ ЩИТ, ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОРГАНИЗМ ОТ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ТЕМПЕРАТУР, ПОВРЕЖДАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ И ВРЕДНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ.

■ РАЗМЕР КОЖИ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ОКОЛО ДВУХ КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ. А ВЕС ЕЕ ДОХОДИТ ДО 20 КИЛОГРАММОВ.

Все руки у дочки были в бородавках

Дочка вернулась из деревни, а все руки у нее были в бородавках. Стала я расспрашивать знакомых, как можно быстро свести бородавки. Мне подсказали рецепт: надо нарезать свежий чеснок тонкими ломтиками, вырезать из них кругляшки по форме бородавок и прикрепить к каждой по пластинке чеснока лейкопластырем. Процедуры надо проводить ежедневно до исчезновения бородавок. Так мы и сделали, и уже на другой день бородавки уменьшились в размере. А через 5 дней совсем сошли.

О. Н. Попова, Калининград

Хороший крем от трещин на пятках

Трещины на пятках, шелушение, неопрятный вид знакомы многим. Рекомендую свой рецепт. В аптеке купите крем с календулой и витамин А в капсулах. Смешайте их в пропорции 1:2 в отдельной баночке с хорошо закручивающейся крышкой. Домашний крем храните в холодильнике. Каждый вечер смазывайте кожу стоп. Дайте крему немного впитаться и наденьте на ночь хлопковые носки. Кутать ноги в полиэтилен не надо!

О. П. Овод, Краснодарский край

Ногти растут у меня здоровыми...

Очень давно в «Айболите» нашла два рецепта по уходу за ногтями, пораженными грибком. Одно но: их надо использовать одновременно. Через месяц-полтора (точно не помню) ногти будут в полном порядке — проверила на себе.

1. Для роста ногтей. 1/2 пачки желатина растворите вечером в воде, а утром выпейте натощак. Не варить! Гадость, честно скажу, редкая! Чтобы проглотить, я добавляла несколько капель лимона. На курс лечения потребуется 10 пачек, принимать через день.

2. Для улучшения качества ногтевой пластины и насыщения ее витаминами. В маленькую бутылочку из-под корвалола налейте 2 мл подсолнечного масла (это удобно сделать шприцем), добавьте 4-5 капель йода, 1 мл витамина А и 1 чайн. ложку лимонного сока. Перед применением взбалтывайте. Наносите на лунку каждого ногтя по капле, затем втирайте. Делайте так 3-10 раз в день.

У меня после лечения пара ногтей слезли, но потом, тьфу-тьфу-тьфу, отросли нормальные.

Оксана, Сургут

Ёшкин кот!

■ В ПЕРИОД ПРАВЛЕНИЯ МУАММАРА КАДДАФИ ФАЛЬСИФИКАЦИЯ ЛЕКАРСТВ В ЛИВИИ НАКАЗЫВАЛАСЬ СМЕРТНОЙ КАЗНЬЮ.

■ ТРЕПАНАЦИЮ ЧЕРЕПА БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО АНЕСТЕЗИИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ВО ВРЕМЕНА ГИППОКРАТА ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ МИГРЕНИ.

От витилиго

РЕГУЛЯРНО 2 раза в год курсами по 3 месяца ежедневно втирайте в обесцвеченные участки кожи сок зверобоя, сок из листьев и зеленых плодов инжира, земляники или пастернака.

ДЕЛАЙТЕ компрессы с ряской: 1/2 стакана измельченной травы залейте доверху холодной водой, настаивайте 3-4 часа, отожмите. Прикладывайте к белым пятнам на 30-40 минут раз в день. Ряску заготовьте впрок — засушите.

СМЕШАЙТЕ 4 чайн. ложки оливкового масла, 2 чайн. ложки листьев и 1 чайн. ложку цветков зверобоя продырявленного, 1 чайн. ложку подсолнечного масла. Настаивайте месяц в темном прохладном месте, процедите. Смазывайте травяным маслом пораженные участки кожи.

ИЗМЕЛЬЧИТЕ зелень петрушки и полученную кашицу наносите на пятна на 15-20 минут 2-3 раза в день в течение 7-10 дней.

Имена и судьбы

Чуда не случилось...

ЖИЗНЬ ИЗОБРЕТАТЕЛЯ ПОЛНА ОПАСНОСТЕЙ. СЕМЬ ПЕЧАЛЬНЫХ, НО УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ИСТОРИЙ ОБ УДИВИТЕЛЬНЫХ ЛЮДЯХ.

Генри Смолински, инженер. В 1973 году ему удалось построить два первых летающих автомобиля. Хвостовая часть автосамолета была прикреплена таким образом, что могла отсоединяться в нужный момент. Массовое производство было намечено уже на следующий год, но изобретатель не дожил до этого волнующего события. Во время испытаний у машины отвалился подкос крыла, и господин Смолински вместе с другим пилотом погибли. Причиной аварии стали плохие сварные работы.

Франц Райхельт работал во Франции портным. В свободное время он разрабатывал специальный костюм-парашют для пилотов. Самолеты тогда только появились. Но что делать пилоту, когда эта летная конструкция разваливалась в воздухе? Падать на землю? Всех творческих людей будоражил один вопрос: как уцелеть, покинув кабину поврежденного самолета? Вначале Райхельт протестировал свой чудо-костюм на манекенах. Результаты оказались обнадеживающими, и он решил проверить костюм на себе, спрыгнув с Эйфелевой башни. Падение с высоты 57 метров закончилось мгновенной смертью.

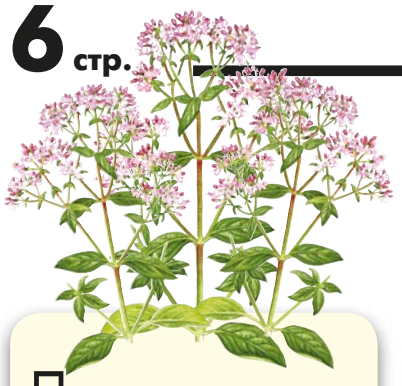
Хорас Лоусон Ханли, американский изобретатель, был адвокатом. Во время Гражданской войны в США он построил три подводных лодки и погиб во время испытаний одной из них. Она носила имя изобретателя и утонула вместе с семью членами экипажа. Но перед этим морякам удалось потопить корабль противника.

Мария Кюри, известный физик и химик. Прославилась благодаря своей работе по радиоактивности. Именно она обнаружила такие элементы, как полоний и радий. В свое время Мария была удостоена двух Нобелевских премий: одну она получила в области физики вместе со своим мужем Пьером, а также Анри Беккерелем, а другую — в химии. Она стала первым человеком, который получил две Нобелевских премии. Мария умерла из-за анемии, вызванной радиационным облучением.

Перилл из Афин. Из всех изобретателей он, пожалуй, больше всего заслуживает смерти от своего изобретения. Работая медником, Перилл создал устройство под названием «Медный бык» для мучительной казни провинившихся. В нем запирали заключенных и жарили до смерти при помощи огня, который разводили под брюхом статуи. Конструкция была продумана так, что из ноздрей быка исходил дым и были слышны стоны жертв, похожие на рев. Говорят, что в конце концов Перилла за какую-то провинность самого бросили в этот медный котел.

Валериан Абаковский, русский изобретатель. Он умер во время испытаний аэровагона. Железнодорожный вагон с воздушным винтом авиационного типа сошел с рельс и унес жизни не только Валериана Абаковского, но и еще пятерых человек. Устройство разрабатывалось для перевозки чиновников в Москву и обратно. Поезд отлично прошел дистанцию до Москвы, но вернуться из столицы ему не удалось.

Томас Мидгли, американский химик. Мировую известность ему принесла работа над этилированным бензином и фреоном. Однажды, чтобы доказать, что они безопасны для человеческого организма, он во время конференции вымыл руки в бензине и на протяжении некоторого времени вдыхал его пары из фляги. Большинство слушателей подумали, что это стало причиной его смерти, но это не так. Томас умер от другого своего изобретения. В возрасте 51 года он заболел полиомиелитом и стал инвалидом. Для поддержки своего тела в постели Мидгли изобрел сложную систему веревок и блоков. Однажды он запутался в них и задохнулся.



Душица — женское лекарство

Залейте 1 ст. ложку измельченной свежей травы стаканом кипятка. Настаивайте под крышкой 20 минут, процедите. При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока принимайте по 1/2 стакана теплого настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды. Настой полезен, если пропал аппетит, при воспалении печени и атонии кишечника.

P.S. Душица противопоказана при беременности. Мальчикам и мужчинам душица противопоказана, так как задерживает половое развитие и снижает либидо.

Масло конопли

В отличие от сухих листьев конопли в масле не содержится никаких психотропных компонентов. Зато в нем найдено множество полезных веществ.

* Соотношение полиненасыщенных жирных кислот омега-3, омега-6 и омега-9 в конопляном масле идеально. Богато масло хлорофиллом — мощным антиоксидантом и витамином Е. Поэтому добавляйте ложку-другую этого масла в свои блюда каждый день.

Особенно полезно масло после инфарктов и инсультов. Оно устраняет воспалительные процессы в сосудах, улучшает проницаемость стенок, препятствует отложению холестериновых бляшек, разжижает кровь.

* Нездоров желудочно-кишечный тракт? Конопляное масло обволакивает слизистые, снимает воспаление, способствует заживлению язв. Обладает мягким слабительным эффектом.

* При диабете жирные кислоты регулируют работу эндокринных желез, помогают снизить вес и таким образом увеличить восприимчивость организма к инсулину.

* При онкозаболеваниях конопляное масло назначают после лучевой и химиотерапии. Дело в том, что хлорофилл, придающий маслу зеленый оттенок, служит иммунным протектором, он подавляет рост злокачественных клеток, а благодаря противовоспалительным свойствам повышает защитные силы организма.

* Доказано, что при заболеваниях дыхательных путей — бронхите, астме, трахеите, пневмонии — конопляное масло ускоряет выздоровление. Оно помогает восстановлению легких после любых воспалительных процессов.

* Масло из семян конопли идеально для косметических масок. Добавляйте пару капелек в основное уходовое средство. Результат не заставит себя ждать.

Доктора рекомендуют принимать масло взрослым по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, детям с 5 лет — по 1 чайн. ложке за полчаса до еды утром и вечером. Водой запивать не надо. Курс лечения — 21 день. Повтор допускается после 10 дневного перерыва. Превышать дозировку нельзя, это может вызвать расстройство желудка. Если не хочется пить конопляное масло в чистом виде, можно добавлять его в каши (только не в горячие!) салаты, винегрет, теплые (холодные) супы, крупяные гарниры, макароны.

Самое ценное по своему составу конопляное масло, полученное методом холодного отжима, натуральное и нерафинированное. В данном виде сохраняются все питательные вещества. К тому же такое масло организм полностью усваивает.

Покупать масло надо в бутылке из темного стекла и хранить в темном месте.

Елена Викторовна Плиева, фармаколог

Не навреди

■ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО ТЕМ, КТО ПРИНИМАЕТ ПРЕПАРАТЫ, РАЗЖИЖАЮЩИЕ КРОВЬ, И ПРИ ОБОСТРЕНИИ ПАНКРЕАТИТА, ХОЛЕЦИСТИТА.

■ КОНОПЛЯНОЕ МАСЛО НЕ ГОДИТСЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ. ПРИ НАГРЕВАНИИ ОНО ВЫДЕЛЯЕТ ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА.

Живое тепло

Процедурная

Согревающие компрессы еще с давних времен широко используются в китайской медицине. Они улучшают кровообращение, чем помогают избавиться от боли. Для лечения нужны лишь обычная горячая вода и полотенце.

■ **При простуде или насморке.** Можно сделать согревающий компресс для носа и хорошенько продышаться теплым паром. Через несколько минут заложенность носа пройдет. Компресс согревает и увлажняет носовую полость, облегчает носовое дыхание.

■ **Для хорошего сна.** Положите полотенце в теплую воду, слегка отожмите. Растирайте спину вдоль позвоночника в течение пяти минут, особенно шейный и грудной отдел. Это снимет напряжение и спазм мышц, вы расслабитесь и будете крепко спать всю ночь.

■ **Долго сидели у телевизора?** Теперь мучают ноющие боли в шейном отделе? Прогревайте эту зону горячим полотенцем. Не забудьте прихватить место между ухом и ключицей. Такой компресс нужно держать в течение 10 минут. Прогревание горячим полотенцем помогает и при растяжении сухожилий шейного отдела позвоночника. Положите горячее полотенце на больное место, при этом делайте медленные и плавные вращательные движения шеей.

■ **Темные круги под глазами.** Они образуются из-за плохого кровообращения и после бессонной ночи. Чтобы избавиться от них, можно купить крем для области вокруг глаз, но куда проще сделать теплый компресс. Тепло улучшит кровообращение в зоне вокруг глаз. Лучше всего делать такой компресс в течение 15 минут перед сном. Он не только устранит круги под глазами, но и избавит от синдрома сухих глаз.

■ ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ, ЕСЛИ КОЖА ВОСПАЛЕНА.

■ ПРИ РАСТЯЖЕНИИ МЫШЦ ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ 24-48 ЧАСОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ.

Кожные проблемы

Смажем бородавку соком луковицы

Нарежьте среднюю луковицу тонкими пластинами, залейте 1/3 стакана 9%-ного уксуса. Настаивайте при комнатной температуре 2 часа. Прикладывайте луковые пластины к бородавкам на ночь, фиксируя повязкой. Компрессы делайте до полного излечения. Также бородавки можно смазывать соком репчатого лука или наносить на ночь свежеприготовленную луковую кашицу.

От псориаза спасение — листья винограда

Мелко порубите виноградные листья и корни лопуха (1:1). Залейте 6 ст. ложек смеси 2 стаканами кипятка. Кипятите 5 минут, настаивайте 10 минут. Добавьте в отвар 2 ст. ложки виноградного сока. Смочите в смеси хлопчатобумажную салфетку и приложите на 15 минут к коже, пораженной псориазом. Настой должен быть теплым, при остывании ткани смачивайте ее вновь. Так надо делать 2 раза в день.

И. Г. Гринченко, Смоленская обл.

Любые страхи надо лечить

Кто-то боится осуждения окружающих, кто-то может потерять сознание от страха оказаться в людном месте и выпить чашечку кофе в кафе.

И все потому, что такие люди патологически стеснительны и даже не подозревают, насколько это опасно. Если сегодня ваш ребенок боится выйти к доске рассказать стихотворение, то завтра он может начать прогуливать уроки только потому, что страх перед обществом гораздо сильнее его. И если эту болезнь не лечить, то именно страх перед обществом становится главной причиной алкоголизма, наркомании.

Критическим возрастом для возникновения социофобии психиатры считают 12-13 лет. Если вы замечаете какие-то трудности в поведении ваших детей, проконсультируйтесь у специалистов. Сегодня разработаны прекрасные методы лечения. Прежде всего больных учат справляться с тяжелыми для них ситуациями. В особенно трудных случаях применяют лекарства.

Однако болезнь подстерегает не только детей. Она может возникнуть и в 20, и в 30 лет. Когда молодой преуспевающий человек начинает бояться идти на собеседование или устраиваться на работу — это симптомы социофобии. Медики уверены в том, что эти ситуации можно и нужно лечить. А это значит, что человек вернется к нормальной жизни.

12 ШАГОВ К МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Это должен знать каждый мужчина!

Как Вы думаете, до какого возраста мужчина может сохранить свою мужскую силу? До 45 лет? До 55? Или до 80?! Думаете - до 80-ти — это преувеличение? Вы будете и правы, и неправы одновременно! По статистике простатит (в той или иной мере) наблюдаются у 98 % российских мужчин старше 35–40 лет. Всего-то 40 лет! Но ведь это вовсе не предел от природы! Вот Гёте было уже 75 лет, когда его возлюбленной стала восемнадцатилетняя Ульрика фон Леветцов. Иван Иванович Краско, известный народный артист РФ, в 2015 году женился на Наталье Шевель, которая была на 60 лет младше его!

Но откуда такая разница? А всё дело в здоровье простаты! И сохранить его теперь возможно!

Специалисты-урологи полны оптимизма! Что за секрет они таят?! А знаете отчего? Лечили простатит всегда лекарствами от воспаления.

А средства не помогают. Почему? Всё просто - они переносятся кровью, а кровь-то до простаты и не доходит!

К счастью, наши медики создали особый медицинский урологический аппарат - «Эретон» и решили «неразрешимую» проблему!

«Эретон» – наше спасение!

У «Эретона» просто фантастическая эффективность лечения! Да ещё в домашних условиях! Он даёт возможность излечения:

- *хронического простатита (тазовые боли, учащённое мочеиспускание; эффективность 91,9 %!)*[1]
- *воспаление простаты*
- *аденомы предстательной железы*
- *эректильной дисфункции, в том числе психогенной! (эффективность 100 %!!!!)*[1]
- *женского бесплодия трубного происхождения*

А Вы обратили внимание на эффективность лечения? Да это — СУПЕР СЕНСАЦИЯ!!! Это «бомба» под простатит! Это спасение для мужчин! Да и женщинам он будет очень полезен! Он может снимать воспаление при цистите и пиелонефрите и укрепляет мышцы тазового дна, что помогает при недержании. А значит, «Эретон» нужен всей семье!

Фантастические возможности «Эретона»!

Уже после первого применения «Эретон» снимает боль. И это не просто обезболивание — это начинается излечение!

Причём, «Эретоном» очень удобно и просто пользоваться. На процедуру тратится меньше 15 минут в день. Всего 10–12 дней и здоровье возвращается! А для закрепления результата необходимо только 3–4 курса!

Представляете, как здорово - Вы проводите процедуры дома, в спокойной обстановке, в удобное время, без лишних глаз. И затраченное время измеряется не часами, а минутами. К тому же, не надо платить за подобные процедуры у уролога.

К тому же, «Эретон» усиливая кровоснабжение простаты, улучшает и доставку туда лекарств. А значит, даёт возможность снизить их дозу. А вероятнее всего и вовсе отказаться от лекарств с их побочными действиями!

Почему такая невероятная эффективность?

Всё дело в сочетании воздействия на кровообращение в простате тремя терапевтическими факторами. Вот они:

☑ Импульсная электротерапия с особыми биполярными прямоугольными импульсами. Они невероятно усиливают кровоснабжение простаты. А выработка серотонина и эндорфина снимает боли и спазмы. Восстанавливается эрекция, проходят тревога и депрессия!

☑ Низкочастотная вибрация -осуществляет отличный массаж простаты и усиливает эрекцию.

☑ Магнитное поле - активирует кровь и лимфу, растворяя их сгустки. Улучшается питание клеток. Больные ткани восстанавливаются. Устраняются проблемы с мочеиспусканием.

К тому же, медики так подобрали взаимодействие этих факторов, что они усиливают действие друг друга! Общий эффект умножается, а не складывается!

Клинические испытания показали феноменальную эффективность в лечении простатита и аденомы простаты — 91,9 %!!! Вы только представьте — 9 человек из 10 могут выздороветь! А проблемы с эректильной дисфункцией (импотенцией) уменьшаются в 100% случаев![1]

На всероссийских конкурсах «Знак качества XXI века» «Эретон» завоевал Золотую и две Платиновых медали!

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ![2]

«Эретон» вернёт радость жизни!

Да! Это действительно так! «Эретону» уже благодарны тысячи мужчин! Появилась реальная возможность побороть кошмар мужчин — простатит! И не стоит откладывать заказ в «долгий ящик», ведь цены на всё растут. И стоит приобрести аппарат по старой цене, пока эта партия не закончилась!

И ещё Вам бонус - производитель настолько уверен в действенности лечения, что гарантирует возврат денег при отсутствии результата![2] А значит, нет никакого риска для Вас!

А представьте, как здорово чувствовать, что Вы снова здоровы! Стрессы? Проблемы на работе? Бытовые проблемы? Ерунда это! Вернув здоровье, силы и уверенность в себе, понимаешь, что все жизненные неурядицы — это преходяще! Жизнь прекрасна!

Нет ничего дороже здоровья! Не упустите свой шанс! И будьте здоровы!

ОДОБРЕНО И ЗАРЕГИСТРИРОВАНО Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения

Остерегайтесь подделок!

Специальная защитная голограмма на упаковке с «Эретон» — 100%-ная гарантия, того что вы приобрели не подделку, а настоящий медицинский аппарат.

АКЦИЯ!

До 15 сентября 2021 года при заказе аппарата «Эретон» Вы получаете гарантированный подарок[3] Спешите, количество ограничено!

ЗАКАЗЫВАЙТЕ АППАРАТ «ЭРЕТОН»

8-800-777-84-90

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.

Консультация специалиста бесплатно!

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ Н-9

(в письме укажите ваш номер телефона)

Официальный интернет-магазин www.life7.ru

Также вы можете сделать заказ на apteka.ru

000369

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Реклама. Рег.уд. № ФСР 2012/13666 [1]Протокол клин.исследований №27/11 от 10.10.2011г. [2]Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. [3]Акция действует с 4.08 по 15.09.2021 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Скорая помощь от природы

Доктор горох

При мочекаменной болезни приготовьте отвар из побегов гороха, можно вместе с листьями.

Побеги гороха соберите во время цветения, залейте стаканом воды (из расчета 2 ст. ложки на стакан) и варите в течение 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите, охладите и принимайте 3-4 раза в день по 2 ст. ложки в течение 2-3 недель. Отвар заставляет дробиться крупные камни, пока они не превращаются в песок, который легче выводится вместе с мочой.

ТЯЖЕЛО ВСЕ-ТАКИ БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ. ВСЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТСЯ ЧТО-НИБУДЬ КУПИТЬ, КОГО-НИБУДЬ ПРИБИТЬ И ПИРОЖЕНКУ.

Знаете ли вы, что...

Длина пищеварительного тракта почти 9 м, а площадь его поверхности — около 400 кв. м. За всю жизнь через него проходит приблизительно 60 тонн пищи. Справиться с этой едой кишечнику помогает микрофлора. Она формирует сложную самоорганизующуюся и саморазвивающуюся экосистему. В ней обитают около 500 видов различных бактерий. Масса всех микроорганизмов, обитающих в кишечнике, равна массе печени и достигает 1,5 кг. В составе нормальной кишечной микрофлоры присутствуют молочнокислые бактерии (бифидо- и лактобактерии), кишечные палочки, бактероиды, пептострептококки, энтерококки. Они позволяют человеку не замечать, как работает кишечник, когда он здоров.

Бабушкины рецепты

Как лечить эрозивный гастрит

1 Проще всего лечиться настойкой прополиса. Купить ее можно в аптеке. Растворите 20 капель в стакане воды и пейте перед едой. Прополис помогает при сильных болях. Они исчезнут после первого приема. Но не останавливайтесь на полпути. Чтобы вылечиться, продолжайте принимать настойку в течение трех недель.

2 Смешайте по большой щепотке травы сушеницы топяной, цветков календулы и ромашки. Залейте смесь 1,5 стакана кипятка, настаивайте ночь. Утром настой процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

3 Залейте 5 ст. ложек сухих цветков ромашки 1 стаканом молока. Закипятите, снимите с огня и настаивайте час. Процедите. Такое снадобье пейте на голодный желудок в течение 5 дней. Это народное средство вылечивает даже хронический эрозивный гастрит.

4 Смешайте 100 г светлого меда со 100 мл сока алоэ, добавьте 1 ст. ложку тертой моркови. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

5 Соедините 10 частей настойки прополиса, 1 часть облепихового масла, 1 чайн. ложку настойки календулы и перемешайте. Принимайте натощак по 40 капель на стакан теплого (не горячего!) молока в течение месяца.

Василий Прохоренко, народный целитель, Рязанская обл.

Прикинь на себя — **На приёме у гастроэнтеролога**

Не пойму, что болит...

ГРЕШУ НА ТО, ЧТО КАМНИ В ПРОТОКАХ

После операции (лапароскопия) прошло почти 2 месяца. Но почему-то меня беспокоят боли в правом подреберье. Возникают они, если глубоко вдохну или неловко повернусь. Операция была без осложнений. Скажите, это нормально или что-то идет не так? Грешу на то, что камни могут образоваться в протоках.

С. Н. Алябьева, Барнаул

Чтобы кишечник работал без сбоев, в день нужно выпивать 5-6 стаканов воды.

Болезненность, которая возникает при физических нагрузках (не важно каких), не бывает при камнях в протоках. Скорее всего, это проявления спаек. Если все же что-то беспокоит, сдайте биохимический анализ крови, пройдите УЗИ протоков. Скорее всего, у вас все будет хорошо.

МУЖ ОТ СОКОВ ОТКАЗЫВАЕТСЯ

Хочу приучить семью к свежевыжатым сокам, но муж отказывается. Говорит, лучше съесть яблоко или апельсин. Кто прав?

Тамила, Нижний Новгород

Соки — не такая полезная еда, как кажется. Трудно съесть сразу два апельсина, одно яблоко и морковь, а в виде сока — запросто. Но это точно удар по пищеварительной системе, которая может «поломаться». Если любите соки, не пейте их натощак — только после еды, причем разбавленные водой.

КАКИЕ ТРАВЫ ПОМОГУТ?

Я страдаю атеросклерозом, головокружениями и повышенной кислотностью желудочного сока. Хочу полечиться средствами народной медицины. Какие травы помогут?

Е. С. Самоха, Ярославская обл.

Все травы, которые не содержат горечь, снижают кислотность. Хорош также сок свежего картофеля. Натрите клубни на терке, отожмите сок и пейте его.

От головокружений поможет диета, нормализующая холестериновый обмен. А для этого хорош одуванчик. Чаще ешьте баклажаны, кабачки, тыкву. Готовьте чаи, настойки лопуха, кукурузных рылец, подсолнечника, чеснока, пейте сок боярышника. Все они обладают антисклеротическим действием. И еще проверьте позвоночник, запишитесь к неврологу.

С ДЕТСТВА ЛЮБЛЮ МОЛОКО...

Но в последние лет пять от него началось бурление в животе. Даже если выпью всего стакан. Почему такая реакция на молоко?

В. Б. Черкашина, Ингушетия

Большинство взрослых людей не переносят коровье молоко. Казеин молока в пищеварительном тракте взрослых плохо расщепляется. Возникают вздутие живота, брожение, понос. Прислушивайтесь к своему организму. Он подсказывает сам, что ему нужно.

ЖЕЛЧНЫЙ УДАЛИЛИ...

Это было четыре месяца назад. Операция прошла хорошо. Диету соблюдаю, жареное не ем. Но появились монотонные боли со спины с правой стороны. Не пойму, что болит. Может, это поджелудочная побаливает? Терапевт назначила «Хофитол» по 1 таблетке 3 раза в день...

Гульмира, Татарстан

Возможно, и поджелудочная железа виновата. Может быть, и проблемы с почками. Попринимайте спазмолитики («Но-шпа», «Бускопан»), «Церукал». Не мешало бы пройти курс лечения как при остром панкреатите.

В. Я. Пушкарева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Как ни следи за собой, а опрелостей не избежишь

Хочу поделиться своим опытом со всеми полными людьми, которые страдают опрелостями. У меня сахарный диабет, я очень полная. Похудеть не удается, да и вряд ли получится. С весом в 100 кг тяжело. Как ни следи за собой, а от опрелостей не убережешься. Перепробовала много средств, но они не помогали. Спасение пришло от такой же, как я, толстушки-диабетчицы. Надо сделать настой березовых листьев и несколько раз в день протирать паховые складки и все места, которые преют. На ночь и 2-3 раза в день смазывать эти места рафинированным маслом, в котором настоялись березовые листья. Масло готовится так: 100 г березовых листьев надо мелко нарезать, залить 500 мл масла. Настаивать 2-3 недели, постоянно взбалтывая. Процедить через несколько слоев марли. Масло можно сделать летом впрок.

И. Н. Жиркова, Пермский край

Ещё та зараза

Про глисты

Врач-гельминтолог Ирина Викторовна Дементьева назвала несколько признаков, по которым у человека можно заподозрить глистов.

■ Нарушается работа органов пищеварения. Начинаются частые запоры, потому что крупные глисты, цепни и сосальщики, которые поселяются в тонком кишечнике, из-за своих размеров становятся преградой для выхода кала. А непонятные поносы бывают потому, что мелкие паразиты (например, лямблии) выделяют токсические гормоноподобные вещества, вызывающие расстройство кишечника. Глисты могут стать причиной метеоризма (даже после обычной пищи) и резкого похудения.

■ Непонятная ломота в мышцах и суставах. Терапевт и ревматолог не находят причины? Идите к паразитологу. Некоторые гельминты (эхинококки, трихинеллы) поселяются в мышцах.

■ Раньше у вас не было аллергии, а тут она стала проявляться. Кожа чешется, а потом зуд сам по себе проходит. Или насморк одолевает без причин. Это может быть спровоцировано гельминтами. Ничего удивительного: паразиты выделяют продукты своей жизнедеятельности. Организм отвечает всплеском иммунной реакции: аллергией, высыпаниями на коже, пигментными пятнами.

■ Глисты могут вызвать анемию. Например, мелкие ленточные черви питаются клетками крови. Если таких гельминтов много, у человека развивается железодефицитная анемия, вылечить которую можно, только очистившись от паразитов.

■ Народные приметы. Внезапно у человека начинается сильное слюноотделение, особенно ночью. В народе говорят «слюна клубом идет». Еще один признак — скрип зубами во сне, особенно у детей.

На каждый день

● При ревматизме 1 кг свежей ботвы томатов нарубите или измельчите в блендере. Залейте 3 л крутого кипятка. Через час процедите. Настой используйте для горячих ванночек до исчезновения болей.

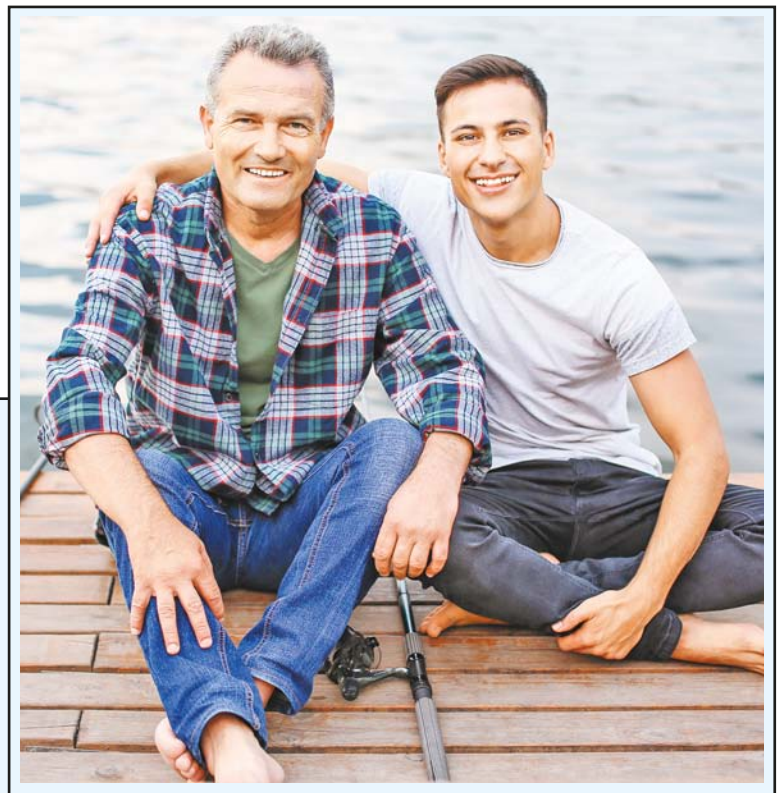
● Бархатцы — от боли в суставах. Залейте 1 ст. ложку сухих цветков бархатцев стаканом кипятка. Настаивайте полчаса, процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана 6 раз в день. Курс — 6 недель. Затем сделайте перерыв на 6 недель и повторите лечение.

Умные мысли

■ СТЕНЫ ИМЕЮТ УШИ, А МНОГИЕ УШИ — СТЕНУ.

■ ДЛИННЫЕ ЯЗЫКИ РАССЧИТАНЫ НА ТАКИЕ ЖЕ УШИ.

■ У ЧЕЛОВЕКА ДВА УХА И ОДИН РОТ, ЧТОБЫ ОН МОГ ГОВОРИТЬ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ СЛУШАТЬ.



Тридцать лет назад изводил меня радикулит...

Айболит

Причем не на шутку — не мог ни ходить, ни обуться... В таком состоянии повезли меня к матери, она вылечила за два часа. Да так вылечила, что до сих пор о хвори и не вспоминаю. Смешала 5 ст. ложек растопленного внутреннего свиного жира с 8-10 мл нашатырного спирта. Переборщить нельзя, иначе можно обжечь кожу. Когда добавляете аммиак, жир свертывается в кристаллы, поэтому все надо делать быстро. В состав опустить приготовленный заранее кусок марли, сложенной в 2-3 слоя, размером с больное место — и на спину. Сверху — фольгу или бумагу, которая не впитывает жир. Утеплить шерстяным платком и приложить грелку. Вначале появляется легкое пощипывание. Это значит, что соотношение жира и аммиака подобрано правильно. Когда же процесс, как говорится, пошел, то уже через 15 минут наступает ощущение легкого тепла. Но ни в коем случае не должно быть даже терпимого жжения. Это тревожный сигнал — компресс срочно снимать, иначе будет ожог. Помню, с ощущением тепла проспал я тогда два часа. Проснулся, а боли как будто и не было. Этот рецепт помог избавиться от радикулита многим моим родственникам и знакомым.

И. Н. Решетников, Удмуртия

Цифры и факты

■ ЕСЛИ БЫ ЧЕЛОВЕК РОС ВСЮ ЖИЗНЬ, ЕГО СРЕДНИЙ РОСТ СОСТАВЛЯЛ БЫ 6 М, А ВЕС — 255 КГ.

■ СУЩЕСТВУЕТ ПРЯМАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ДЛИНОЙ НОГ И РИСКОМ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЧЕМ КОРОЧЕ НОГИ, ТЕМ ТРУДНЕЕ РАБОТАТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ.

Процедурная

От ревматизма и подагры

Залейте 50 г сухого или 100 г свежего корневища мужского папоротника (щитовник) 2 л воды, кипятите 2-3 часа под закрытой крышкой. В приготовленную ванну с температурой воды 28-32°С вылейте отвар, принимайте ванну 15-20 минут. Курс лечения — 10-12 ванн.

Очень хорошая гимнастика

Поможем пояснице, не вставая с постели

Боль в области крестца и поясницы хорошо знакома людям, страдающим остеохондрозом межпозвонковых дисков. Подняться с кровати для таких людей — пытка.

ЧТОБЫ РАСХОДИТЬСЯ, НУЖНО ВРЕМЯ

Почему? Потому что за ночь ухудшается кровообращение. Мышцы во время сна расслаблены, воспаленные участки не напитываются свежей кровью. Поэтому требуется время, чтобы «расходиться» после сна. Человек начинает двигаться, суставы и мышцы начинают работать, воспаленные участки получают свежий приток крови... Наконец-то чувствуете себя человеком, а не развалиной. Чтобы ускорить этот процесс, и придумана гимнастика, которую рекомендуется делать не вставая с постели. Она поможет «разбудить» поясницу, снять с нее напряжение и улучшить приток крови. Важно! Все движения выполнять по мере возможностей. Не должно быть сильных, резких, ноющих болей. Не делайте ничего через силу. Только в пределах тех возможностей, на которые способно ваше тело.

ВНАЧАЛЕ РАСТЯНЕМ ВЕСЬ ПОЗВОНОЧНИК

Лежа на спине, стопы сомкнуты вместе, носки направлены вверх в потолок. Руки вдоль корпуса. На вдохе потянитесь руками за голову, носочки потяните на себя, пятки очень сильно толкайте по направлению от себя, животом направьте поясницу вниз к кровати, сглаживая этим движением поясничный изгиб. На выдохе вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Сделайте 10 потягиваний. Этими движениями вы вытягиваетесь и разгружаете позвоночный столб.

... ЗАТЕМ ПОЯСНИЦУ

Лежа на спине, ноги на ширине таза, носки направлены вверх в потолок, руки лежат вдоль корпуса. На вдохе потянитесь правой рукой за голову. Одновременно с этим носок левой ноги потяните на себя, пятку очень сильно толкайте по направлению от себя, при этом толкайте также левую сторону таза вниз так, как будто вы делаете шаг. Левая нога в этом движении удлинится, почувствуете вытяжение по диагонали правая рука — левая нога. На выдохе вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. На следующем вдохе повторите вытяжение правая рука — левая нога. Сделайте 6 потягиваний по каждой диагонали.

...ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ

Лежа на спине, ноги на ширине таза, руки вдоль корпуса. На выдохе согните правую ногу в колене и руками начните подтягивать колено ближе к себе по направлению в сторону от корпуса и вниз, как будто хотите положить колено рядом с корпусом. Тяните как можно сильнее, пока не почувствуете, как растягивается тазобедренный сустав и раскрывается таз. На вдохе отпустите ногу и расслабьтесь. На выдохе повторите это упражнение с другой ногой. Сделайте по 10 движений каждой ногой. Эти движения помогают расслабить и улучшить кровообращение в тазу и пояснице.

...ОБЛАСТЬ ТАЗА

Лежа на спине, поднимите ноги над собой, согните в коленях и соедините стопы вместе, колени при этом разведите в стороны. Руками зацепитесь за стопы и подтяните их как можно ближе к тазу. Оставаясь в этом положении, сделайте 10 вдохов и выдохов.

КРЕСТЕЦ

Лежа на спине, ноги согните в коленях. Бедра прижмите к животу и обхватите колени руками. Обратите внимание, чтобы ваша голова и плечи лежали на плоскости. Удерживая бедра прижатыми к животу, оттягивайте крестец вниз, как будто хотите уложить таз на плоскость. Руками не давайте бедрам оторваться от живота. Оставайтесь в этом положении в течение 10 вдохов и выдохов.

В. Я. Крючкова, врач-инструктор по лечебной гимнастике

Не навреди

ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ И БОЛЬ, А ТОЛЬКО В ПРЕДЕЛАХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СВОЕГО ТЕЛА.

Женские проблемы

Операция прошла успешно, но... Как жить дальше

Все страхи остались позади. Можно вздохнуть с облегчением... Ошибаетесь! Завершена только работа врача, который сделал операцию. Вам же надо заняться восстановлением собственного здоровья. Самые частые вопросы, которые возникают у женщин после хирургического вмешательства.

1 Начнется ли преждевременный климакс? Послеоперационный климакс развивается только после удаления яичников. Если они сохранены, то даже после удаления матки климакс не наступит (поэтому после операции важно расспросить хирурга, насколько сохранны остались яичники). Ведь все физиологические изменения менструального цикла сохраняются, нет только менструации. Исключение, когда матка удаляется рано — до 38 лет. У таких женщин климакс может наступить на несколько лет раньше. Если же яичники удалены, то придется периодически проверять гормональный фон и в случае его нарушения применять гормонозаместительную терапию. Благо сейчас современная фармакология предоставляет большое количество достаточно эффективных и безопасных гормональных препаратов.

2 Повлияет ли операция на сексуальную жизнь? Какие бы изменения ни произошли внутри организма, ваш мужчина точно этого не почувствует, если не сообщите ему об этом. Наоборот, отсутствие болей, кровянистых выделений могут улучшить вашу сексуальную жизнь.

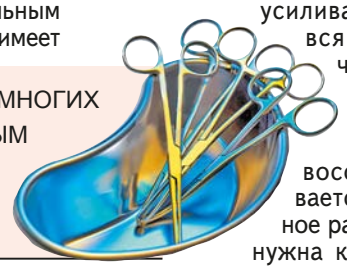
МНОГИХ ЖЕНЩИН ВОЛНУЕТ, НЕ НАЧНЕТСЯ ЛИ У НИХ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЙ КЛИМАКС? ТАКОЕ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ, ТОЛЬКО ЕСЛИ УДАЛЕНЫ ЯИЧНИКИ.

3 Надо ли принимать обезболивающие? Некоторое время будут беспокоить боли в тазовой области. Это не означает, что операция прошла неудачно или возникло воспаление. Повреждены ткани, и это может вызывать боль. В стационаре вы постоянно получали обезболивающие, поэтому боли вас не беспокоили. После выписки надо самостоятельно контролировать ситуацию. Не стоит героически терпеть боль из-за страха получить дополнительную лекарственную нагрузку. Если не снимать боль вовремя, она останется с вами надолго, даже когда не будет никаких физиологических причин для ее возникновения. Чаще всего врачи прописывают нестероидные противовоспалительные препараты. Небольшие дозы не принесут особого вреда, но избавят от стресса и подавленного состояния, связанного с постоянной болью. Не бросайтесь и в другую крайность — не принимайте обезболивающие чаще, чем нужно, иначе не избежать серьезных побочных реакций.

4 Принимать ли БАДы для восстановления сил? Не занимайтесь самолечением. Состав БАДов, как правило, никто не контролирует. Даже если основное действующее вещество не принесет вам вреда, то неизвестно, как подействуют все другие примеси, имеющиеся в такой таблетке. Не стоит экспериментировать!

5 Надо ли снова сдавать анализы? Ведь в стационаре полностью обследовали? Как минимум стоит сделать клинический анализ крови и общий анализ мочи. Анемия (нехватка железа из-за кровопотери) — частое следствие хирургических вмешательств. Она сильно ухудшает течение послеоперационного периода. Необходимо также следить за гормональным фоном. Если он ухудшился, имеет смысл обсудить с гинекологом переход на заместительную гормональную терапию, особенно, если были удалены яичники.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ ДЛЯ МНОГИХ ЖЕНЩИН СТАНОВЯТСЯ СВОЕОБРАЗНЫМ БАРЬЕРОМ В ЖИЗНИ, ПРЕОДОЛЕТЬ КОТОРЫЙ НЕ ПРОСТО. ПОНАДОБИТСЯ ВРЕМЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

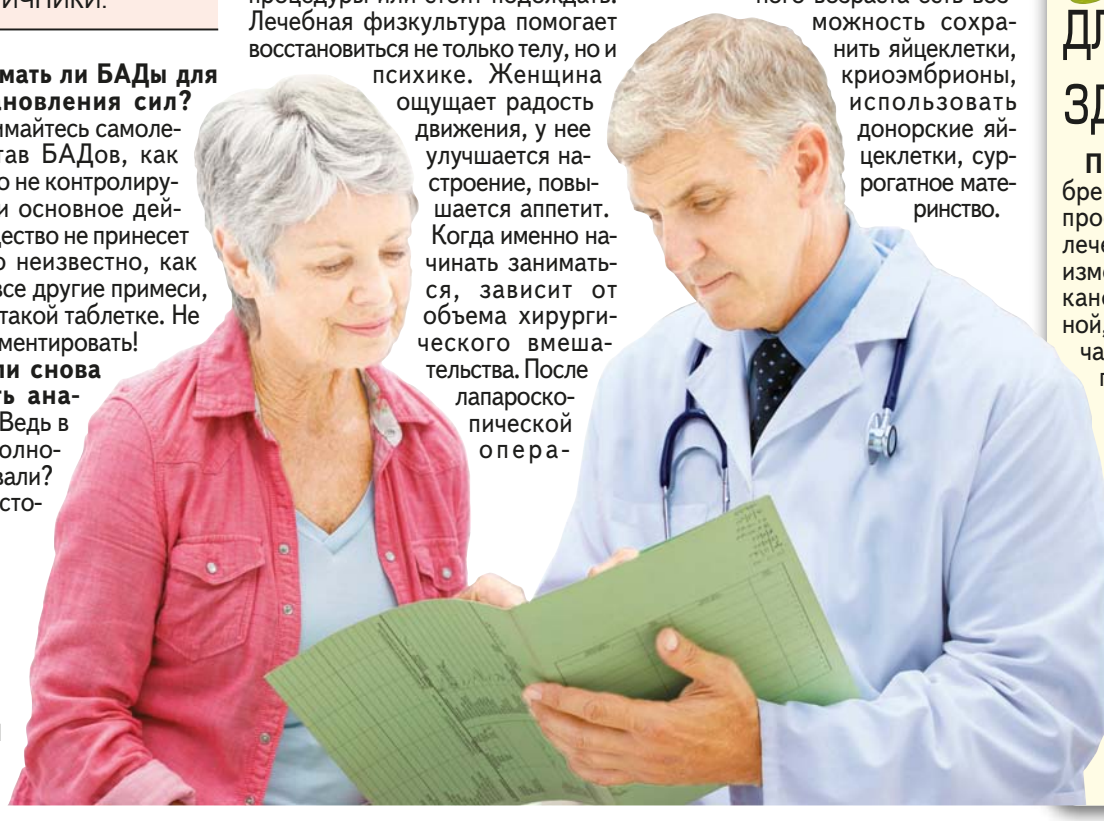


6 Нужно ли выполнять какие-то упражнения? Или принимать физиотерапевтическое лечение? Все, что укрепляет организм, будет полезно. Физиотерапия — от фонофореза до лазерной терапии — действительно помогает многим пациентам быстрее восстановиться после операций. Но определить, какой вид воздействия вам показан, должен лечащий врач. Также посоветуйтесь с врачом, можно ли вам посещать баню, сауну и принимать другие процедуры или стоит подождать. Лечебная физкультура помогает восстановиться не только телу, но и психике. Женщина ощущает радость движения, у нее улучшается настроение, повышается аппетит. Когда именно начинать заниматься, зависит от объема хирургического вмешательства. После лапароскопической операции женщины могут заниматься домашними делами буквально через несколько дней. После полостных операций (со вскрытием брюшной полости) не стоит форсировать события. Лечащий врач скажет, когда можно начинать осторожно и постепенно повышать нагрузку (на мышцы живота нагрузку давать нельзя). Ну а общий массаж еще не навредил никому, если нет противопоказаний. Он улучшает кровообращение, повышает иммунитет и просто улучшает настроение.

7 Как уменьшить тревогу после операции? Чрезмерное волнение накануне операции осложняет восстановительный период и замедлит выздоровление. Проще говоря, если вы постоянно нервничаете и испытываете страх перед будущим, например, боитесь, что не сможете забеременеть и родить ребенка или муж пойдет налево, боль может усиливаться без всяких причин. Если после возвращения домой не восстанавливается душевное равновесие, нужна консультация психолога.

8 Помогут ли упражнения Кегеля? Независимо от того, по какому поводу была выполнена операция, укрепление мышц промежности и тазового дна никому не повредит. Эти упражнения полезны при нерегулярных месячных, болезнях органов малого таза и даже неудачных попытках зачать ребенка.

9 Я больше не смогу иметь детей? Это касается единичных случаев. Современная гинекологическая хирургия направлена на органосохраняющие операции. И изо всех сил бьется за возможность материнства для женщин. И даже при необходимости большой операции у пациенток репродуктивного возраста есть возможность сохранить яйцеклетки, криоэмбрионы, использовать донорские яйцеклетки, суррогатное материнство.



■ БЫСТРЕЕ ВСЕГО ЖЕНЩИНА ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО УДАЛЕНИЮ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ ЯИЧНИКОВ.

■ САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД — ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ МАТКИ И ЕЕ ПРИДАТКОВ, ЯИЧНИКОВ.

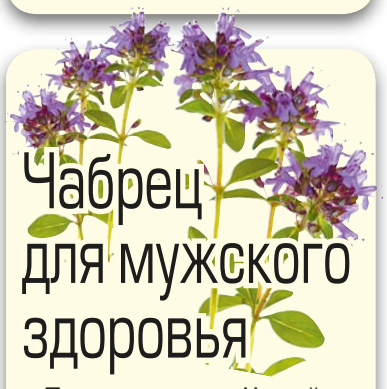
Кое-что новенькое

В каком возрасте созреет...

Сенсационное открытие сделали ученые из США. Оказывается, в генах каждого человека заложена информация о том, в каком возрасте он впервые займется сексом! Речь не идет о точных часах, отсчитывающих мгновения до момента потери невинности. И тем не менее унаследованные черты характера, биологические, физические и эмоциональные особенности позволяют определить, в каком возрасте созреет желание попробовать этот запретный плод.

Между завтраком и ранним сексом есть связь

Японцы раскопали причину раннего сексуального старта. Оказывается, к нему предрасположены юноши и девушки, пренебрегающие в школьном возрасте... завтраком. Они начинают сексуальную жизнь раньше тех, кто по утрам не отказывается от манной или геркулесовой каши. Исследование проводилось по заказу Министерства здравоохранения Японии. Вывод: если родители настолько заняты своими проблемами, что не готовят ребенку завтрак, подросшее чадо обязательно компенсирует неудовлетворенность жизнью с помощью секса.



Чабрец для мужского здоровья

При простатите. Настой чабреца (тимьяна) предотвратит простатит или поможет в его лечении. Залейте 1 ст. ложку измельченной сухой травы стаканом горячей воды (кипяченой, но не кипятка). Через полчаса процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 7-10 дней. После двухнедельного перерыва можно повторить. При необходимости продолжайте прием по такой схеме до 6 месяцев.

Для улучшения потенции. Залейте 200 г измельченной сухой травы чабреца 2 л горячей воды. Настаивайте 2 часа, процедите. Вылейте в ванну (температура воды — 37°С) и принимайте ее 10 минут.

Кое-что новенькое

Йога справится с тревогой

Десятиминутные занятия йогой снижают тревожность у детей 8-10 лет.

Каждый восьмой ребенок живет с диагнозом тревожное расстройство. Просто не всем он поставлен официально врачом. Проявляется расстройство хроническим ощущением тревоги и беспокойства без объективных причин. У детей оно может негативно сказаться на их социализации и школьной успеваемости.

Ученые из США поставили перед собой цель проанализировать эффективность занятий йогой для снижения тревоги среди детей 8-10 лет. Перед началом эксперимента и после они провели анкетирование, чтобы оценить эмоциональное состояние детей. В ходе исследования учащиеся третьих и четвертых классов в течение учебной недели выполняли несложные упражнения по 10 минут. Через 8 недель у всех участников значительно снизились показатели тревожности. Таким образом, ученые сделали вывод, что йога может быть простым и эффективным инструментом для улучшения эмоционального состояния детей.

Про игрушки

■ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ НЕ ПРИНЕСУТ РЕБЕНКУ ПОЛЬЗЫ, ЕСЛИ ОНИ СЛИШКОМ ГРОМКИЕ, НЕ ВЫКЛЮЧАЮЩИЕСЯ, С НЕЕСТЕСТВЕННЫМИ ЗВУКАМИ.

■ ПОЛЕЗНЫ ЛОЖКИ, ТРЕЩОТКИ, МАРАКАСЫ С МЯГКИМ ЗВУЧАНИЕМ, БУБНЫ, ТРЕУГОЛЬНИКИ, КСИЛОФОНЫ.

■ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ДО ГОДА НУЖНО ВЫБИРАТЬ ИГРУШКИ СО ЗВУКОМ, КОТОРЫЙ КАЖЕТСЯ НЕМНОГО ТИХИМ ИЛИ НОРМАЛЬНЫМ, НО НЕ ГРОМКИМ.

Ситуация — **Авторитеты дают советы**

Сын зависит от чужого мнения

Моему сыну 8 лет. Он очень сильно зависит от мнения друзей. Например, если видит, что все они без шапки, то никогда в жизни ее не наденет. Как научить сына не оглядываться на других?

Римма, Татарстан

«А если Петя прыгнет, ты тоже прыгнешь?» — такой вопрос родители задают детям, когда те начинают поступать так, как говорят им друзья. Самостоятельность и характер начинают проявляться у детей с трех лет. Именно в это время начинаются первые «я сам» или «не хочу, не буду». И как только у ребенка появляется потребность выбирать, что ему нравится, а что нет, нужно давать ему такое право. Пусть это будет, например, цвет футболки или той же шапки. Так он почувствует свою причастность к принятию решений в семье, в жизни.

Чтобы ребенок не зависел от мнения других, поощряйте проявления его индивидуальности: чаще советуйтесь с ним, выслушивайте его мнение.

По мере взросления ребенка выбора должно быть больше, он должен быть обширнее, но согласно возрасту. Очень важно говорить ребенку и о последствиях принятых решений. Так вы формируете не только личное мнение сына, но и ответственность за поступки. Привлекайте его к выполнению каких-то задач, даже домашних, и обязательно отмечайте успехи и обсуждайте неудачи.

Если родители изначально и постоянно подавляют желание выбирать, не дают что-либо решать, ребенка это угнетает. Возникает подавленная злоба, которая приводит к пассивной агрессии, а потом выражается в поиске новых авторитетов, не таких давящих. Выбор для ребенка — это свобода, а если ее нет, он направится туда, где ему эту свободу обеспечивают.

Если ребенок уже пошел в школу, искать решение проблемы будет сложнее, так как теперь для него более авторитетны учителя и сверстники. Школьники не хотят выделяться из коллектива, группы. Это нормально. Помочь в этом случае может учитель. Попросите его поговорить с классом. Привести примеры. Но и самим дома нужно делать то же самое наедине с ребенком. Расскажите на своем примере, что далеко не каждый выбор приводил к положительному результату и что последствия могут быть не очень хорошими.

Также почаще спрашивайте сына о том, что он на самом деле хотел бы в той или иной ситуации, понравился ли ему его собственный выбор. Выяснять в таком возрасте причины зависимости от чужого мнения — не очень перспективное занятие. Скорее всего, ребенку просто так намного комфортнее, он чувствует себя в безопасности.

В. П. Солнцева, детский психолог

Открытое овальное окно в сердце

Открытое овальное окно начинает формироваться приблизительно с 3-й недели после зачатия. Во время УЗИ его можно обнаружить уже на 5-6-й неделе. Через него происходит кровоснабжение между организмом матери и плода.

К году окно должно закрыться

После того как новорожденный ребенок делает первый глоток воздуха, происходит открытие легких, и они автоматически включаются в круг кровообращения. В результате таких изменений открытое овальное окно перестает быть необходимым для жизнеспособности малыша. К году окно постепенно закрывается клапаном, половинки которого прирастают к стенкам окошка. К концу первого года жизни ребенка на месте клапана формируется перегородка, которая разделяет между собой правое и левое предсердия.

Иногда открытое овальное окно закрывается через 5-6 лет после рождения. Бывают случаи, когда оно остается незакрытым всю жизнь.

Нужна ли операция?

Приблизительно у 50% детей в возрасте 5-6 лет и у 10-20% взрослых людей открытое овальное окно остается незакрытым. Специалисты не считают такое состояние врожденным пороком сердца. Это считается малой патологией развития сердца, которая не несет угрозы здоровью и жизни. Размер отверстия зависит от возраста человека, а также от размеров сердца.

Наличие окна ни в коем случае не означает необходимость операции. Она необходима только при большом размере дефекта, так как в таких случаях кровь может возвращаться из правого предсердия в левое, что создает большую нагрузку на сердце. При этом могут развиться болезни сердечно-сосудистой системы или других систем.

Достоверно причины образования открытого овального окна еще неизвестны. Но есть факторы, которые могут спровоцировать такую аномалию: если будущая мама курила или употребляла спиртное, испытывала стрессы, контактировала с токсическими веществами.

Именно поэтому у новорожденных наличие открытого овального окна идет в паре с другими патологиями развития сердца или недоношенностью грудничков.

Как проявляется патология

У большинства детей открытое овальное окно сердца проявляется только незначительными симптомами. Такие дети склонны к частым простудам, слишком медленно набирают вес. У подростков открытое овальное окно проявляет себя в виде частых головокружений, обморочных состояний, слабости, раздражительности.

Если аномалия никак себя не проявляет, дети не нуждаются в специальном лечении. Достаточно периодически проходить обследование у специалистов.

Если патология проявляется в виде небольших сбоев в работе сердца или сердечно-сосудистой системы, врач может порекомендовать курс специальных препаратов и витаминов с общеукрепляющим действием на организм и непосредственно само сердце («Панангин», «Элькар», «Магне B_6»). Также назначается курс лекарственной терапии (антикоагулянты и дезагреганты). При неправильном лечении есть риск развития варикоза нижних конечностей, инфаркта миокарда, инсульта или нарушения кровообращения головного мозга.

И. П. Евтушевская, кардиолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

ЕСЛИ В ВОЗРАСТЕ 2-5 ЛЕТ ОТКРЫТОЕ ОВАЛЬНОЕ ОКНО НЕ ЗАРОСЛО, СКОРЕЕ ВСЕГО, ДЕФЕКТ ОСТАНЕТСЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Прошу помощи

Никто из врачей при осмотре ничего не видит, а слизь как стекала, так и стекает...

Уже месяц у меня из носоглотки стекает слизь. Мучаюсь, сил уже нет. Даже не знаю, с чего все началось. До этого сильно не болела. Иногда слизь как будто скапливается, и я ее отхаркиваю. Иногда в носоглотке будто становится влажно, и на это реагируют уши — в них начинает стрелять. Бывает, ночью не могу спать, чувствую эту влагу, слизь, стекающую в горло, да и уши беспокоят. Не могу спать лежа, приходится делать это полусидя. Была у врачей, сначала сказали, что, возможно, это отек слизистой. Назначили «Цетрин», «Полидексу», «Снуп». После недели приема результатов не было, только хуже стало. Температура иногда держится 37-37,2°С. Сделала рентген — все в порядке. У участкового лора сдала анализы, мазок. По результатам назначили уколы антибиотика цефотаксим — результата снова нет, так и мучаюсь. Орошаю нос морской водой, ноздри иногда забиваются. Отправили на прием к аллергологу — все в порядке. КТ не делают. Никто из лоров при осмотре ничего не видит, но состояние не улучшается. Чувствую очень сильную слабость, вялость, из-за этого нервничаю и плохо сплю. Что делать? Что еще проверить? Помогите!

Валентина, Курская обл.

И начинать принимать гормоны страшно, и не принимать тоже страшно

В последнее время у меня резко ухудшилось самочувствие. Сдала анализы: ТТГ — 85, T_4 общий — 17,6, T_4 свободный — 5,6 , АТ-ТГ — 418, АТ-ТПО >1000. Пошла в поликлинику к эндокринологу. Он выписал «L-Тироксин 50», потом сказал увеличивать дозу по схеме. Но знаю, что многим сейчас назначают «Эутирокс», у него якобы меньше побочных эффектов. Я что-то растерялась. И начинать принимать таблетки страшно — впервые буду пить гормоны. И не принимать, тянуть время страшно, боюсь ухудшения. Как понять, что врач верно сделал назначение препарата? Просто довериться и будь что будет? Или пойти к другому и сравнить результаты?

Кстати, рекомендаций по питанию доктор никаких не дал. Мол, все можно, только препараты йода нельзя. Начала разбираться сама. Оказывается, нельзя есть овощи из семейства крестоцветных. И жидкость надо ограничивать до 1,5 л в сутки (для меня это мало). В общем, меня интересует, по каким критериям кому-то выписывают «Эутирокс», а кому-то — «L-Тироксин»? И как понять, что врач не ошибся?

Наталья, Удмуртия

КАК ЛЕЧИТЬ ЛЕЙКОПЛАКИЮ?

У меня 9 месяцев назад обнаружили лейкоплакию полости рта. Она постоянно прогрессировала, несмотря на лечение (назначали витамин А, масло облепихи, «Солкосерил»). Потом начала смазывать лосьоном «Элоком» — стало немного лучше. Но потом нёбо и язык обложило белым налетом, появились сильный зуд и жжение. Цитология не выявила атипичных клеток. Как быть дальше? Какие врачи могут помочь? Гастроэнтеролог, эндокринолог, дерматолог ничего путного не посоветовали. Я уже в отчаянии!

Любовь, Набережные Челны

КАМНИ ВЫХОДЯТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ...

У моего мужа после ДТП стали образовываться камни в мочевом пузыре, почки чистые. Дело в том, что камней очень много, выходят каждый день. Это продолжается уже 1,5 года и сопровождается острым циститом и кровью в моче. К слову, мочевой пузырь толком не наполняется, в туалет супруг ходит раз в полчаса по чайной ложке. Раз в 1,5-2 месяца, когда боли совсем сильные, его на скорой увозят в больницу. Снимают воспаление, выписывают кучу антибиотиков и отправляют домой. У кого мы только не были, но никто ничего толком не объясняет. Может, кто-то из читателей сталкивался с такой проблемой и удалось ее решить? Напишите, пожалуйста, в газету. Уже не могу смотреть на то, как муж мучается.

Алевтина, Челябинская обл.

Уровень сахара при диабете нормализуется, если съедать 3 раза в день за 15 минут до еды по 4-7 свежих плодов физалиса (перед употреблением обдайте их кипятком).

ПЕРЕЖИВАЮ, ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ. ВДРУГ ДИАБЕТ?

Месяцев пять назад совершенно внезапно меня начало беспокоить частое мочеиспускание. Постоянно хотелось сходить в туалет, при этом боли не было. Через неделю все прекратилось, и к врачу я не пошла. И вот сейчас опять то же самое, даже стало хуже. Могу бегать в туалет каждые 15 минут. В лучшем случае — каждый час-полтора. Пробовала не пить воду некоторое время — получается терпеть часа четыре. Моча темно-желтого, янтарного цвета с какими-то белыми мелкими частичками. Переживаю, что это может быть. Вдруг диабет? Но пью вроде бы как обычно, порезы заживают быстро, кожа и слизистые не сухие, не чешусь. Если у кого-то было что-то подобное, откликнитесь. Может, это с почками проблемы?

Лидия Алексеевна, Нижегородская обл.

КИШЕЧНИК ОПУСТИЛСЯ

Недавно я впервые решилась сходить к проктологу. Мало того, что он мне геморройный узел внутри пережал чем-то, чтобы он сам отвалился (боль была дикая!). Так еще и всяких ужасов рассказал про мой кишечник. Мол, трое родов просто так не прошли, что нижний отдел кишечника опустился вниз... А еще сказал, что ничего делать не надо, кроме одного упражнения (показал его). Кто сталкивался с опущением кишечника, реально ли поднять его с помощью упражнений? Слышала, что есть операция — подшивание кишечника. Кому-нибудь делали ее? Какие есть ограничения после операции? Какие прогнозы? Правда ли, что через какое-то время почти всегда приходится делать повторные подшивания?

Наталья, Ульяновская обл.

***

У меня ступни постоянно желтые. Педикюр делаю регулярно, натоптышей нет. А недавно знакомые стали замечать, что у меня и ладони желтого цвета, как будто не смыла с рук автозагар. В чем причина? Не могу разобраться.

Оксана, Ростовская обл.

Ситуация **Обсудим?**

У меня бурсит локтевого сустава

Как я травмировал локоть, сам точно не знаю. Был у нескольких специалистов — все только разводят руками.

Ситуация такая: где-то месяц назад в первый раз воспалился локтевой сустав. До этого травм не было. Упал с велосипеда на боковую часть сустава, то есть локоть был прижат к торсу, и я просто рухнул на асфальт на вираже. Немного поцарапался — и все! Через недели две локоть распух и стал сильно болеть. Два врача поставили диагноз инфицированный бурсит. Только вот ума не приложу, как туда могла попасть инфекция? Локоть-то целый! Делал компрессы со спиртом и фурацилином — не помогли. Оперировать не советовали. Через неделю назначили сильные антибиотики — они помогли, локоть восстановился.

И вот несколько дней назад сустав опять воспалился, причем на пустом месте. На этот раз врачи настаивают на операции, но рекомендуют разные методы. Первый — полностью удалить бурсу (околосуставную сумку). Правда, в этом случае могут быть последствия, о которых врач почему-то говорит расплывчато. Второй способ — операция по методу Елизарова. Грубо говоря, ставится дренаж, сумка сращивается, и жидкость не будет скапливаться. Операцию обещали провести в поликлинике. После нее, по словам врача, через пару недель смогу даже без страха падать на локоть. Доктор уверяет, что у этого способа нет последствий. Одно но: если откажусь, больше к врачу могу не обращаться, откажет.

Оба врача говорят, что на принятие решения у меня времени мало. Процесс может перекинуться на сам сустав, а там и до его потери недалеко. Мне, конечно, больше нравится второй вариант, но я о нем ничего не знаю. Если кто-то из читателей может дать совет, напишите, пожалуйста, в газету. Может, кто справился с бурситом каким-то другим способом? Поделитесь, буду очень благодарен. Какие последствия могут быть после операции, о которых врач не хочет говорить?

Тимур, Татарстан

К читателям

В РЕДАКЦИЮ ПОСТОЯННО ПОСТУПАЮТ ЗВОНКИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ ИЗ КРЫМА, КОТОРЫЕ ЖАЛУЮТСЯ НА ТО, ЧТО НЕ МОГУТ ПОДПИСАТЬСЯ НА «АЙБОЛИТ». СООБЩАЕМ, ЧТО С 1 СЕНТЯБРЯ 2021 ГОДА В КРЫМУ ВНОВЬ НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА. ЕСЛИ СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ЕСТЬ БЫВШИЕ ПОДПИСЧИКИ, ПОДЕЛИТЕСЬ С НИМИ ЭТОЙ НОВОСТЬЮ.

Куда бы ни пошла — везде со мной капли для носа

У меня возникла настоящая зависимость от капель для носа. Сначала появился насморк, не было времени лечиться. На работе нужно было быть здоровой и не говорить в нос. Просто бездумно капала сосудосуживающие капли. Потом думала, что у меня аллергия на собачью шерсть — опять спасалась каплями. В итоге насморк прошел, из квартиры, где жила собака, переехала, а без капель теперь жить не могу. Каждые 3-4 часа нос полностью закладывает. Пыталась перетерпеть — задыхаюсь, голова раскалывается, мне очень плохо. Иногда даже ночью просыпаюсь. Куда бы ни пошла — везде со мной капли. Даже подумать боюсь, что происходит с моей слизистой носа и что будет дальше. Кому-то удалось справиться с такой проблемой? Помогите, пожалуйста! Обращалась к врачу — выписала другие капли, с морской водой — никакого толку.

Инна, Брянская обл.

Спешим помочь

БЛАГОДАРЯ ЛЕЧЕНИЮ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ БОЛИ

Для Ирины из Калужской обл., автора письма «Бабушка прочитала про иглоукалывание и загорелась» («Айболит» №5 за 2021 г.).

У остеопороза есть несколько стадий. На ранней стадии плотность костной ткани можно восстановить, а на поздней это не всегда удается. Но благодаря лечению можно уменьшить боли в костях и избежать переломов. При остеопорозе в первую очередь назначают препараты кальция и витамин D_3. Еще, в зависимости от особенностей, бифосфонаты, препараты кальцитонина («Миакальцик»), препараты стронция («Бивалос»). Последний, кстати, как раз от женского остеопороза, в том числе у пожилых. Эти препараты восстанавливают костную ткань. Но какой именно из них добавить к препаратам кальция и витамину D_3, решает врач.

Иван Игоревич, Архангельская обл.

МУЖИКА В ДОМЕ НЕ ХОЧУ, НАЕЛАСЬ

Для Натальи из Новосибирской обл., автора письма «Для меня «домашний уют» — как кость в горле: 25 лет этим занималась» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Мне 46 лет. Мужика в доме не хочу, наелась. Я сама себя обеспечиваю, жилье есть, сын взрослый. Хочу после работы и в выходные заниматься своими делами, жить своими интересами, делать то, что хочу я. Вся так называемая мужская работа — это вызванный раз в полгода, максимум на час, специалист, который профессионально, без «где это, где то, подай, принеси, подержи, похвали» за смешные деньги все сделает. После 50 не вижу вообще никакого смысла наживать себе геморрой в виде искателя шанежек и уюта.

Ксения, Рязань

МАСЛО НАНОСИТЕ НА ВЛАЖНУЮ КОЖУ

Для Марии из Старого Оскола, автора письма «С кожей творится что-то ужасное» («Айболит» №8 за 2021 г.).

Обратитесь к терапевту. В первую очередь надо проверить щитовидку, потом печень и уровень гемоглобина. У меня самой анемия. Тоже маялась, пока один эндокринолог не подсказал, что масло надо наносить именно на влажную кожу. С тех пор уже несколько лет все нормально. Я пользуюсь детским маслом. Не хочу пугать, но моя родственница пошла к терапевту с жалобами на сухость кожи, а выяснилось, что у нее диабет. Так что не затягивайте с обследованием.

Светлана, Арзамас

***

Для Анастасии из Воронежа, автора письма «Что нужно делать, чтобы тофусы не росли, а еще лучше — уменьшились?» («Айболит» №12 за 2021 г.).

Как мне объяснила ревматолог, чтобы тофусы не росли, нужно снижать уровень мочевой кислоты. У меня этот показатель ниже 300 держится уже несколько месяцев подряд. И, не поверите, на ушной раковине тофус начал рассасываться.

Алексей, Тула

***

Для Екатерины из Пензенской обл., автора письма «Кто делал уколы от артроза?» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Купите в аптеке желчь (стоит она около 270 рублей) и делайте с ней компрессы на ночь, сверху закрепив эластичным бинтом. Хорошо помогает мазь «Диклофенак».

Татьяна, Грозный, Чеченская Республика

Врач сказал, что клещ есть у всех, но слёзы с ним справляются...

Для Владимира из Удмуртии, автора письма «Год назад резко начало ухудшаться зрение — стал нечетко видеть дальние объекты» («Айболит» №5 за 2020 г.).

Прочитал ваше письмо, Владимир, и узнал в нем себя. У меня началось все года четыре назад, но поначалу не очень беспокоило. Капал «Офтагель» и не сильно обращал внимание, так как появились проблемы то с желудком, то пятое, то десятое. Ходил к проктологу, гастроэнтерологу... А сухость глаз тем временем стала беспокоить все больше. Появились сомнения: может, надо менять профессию (я программист)?

Потом поехал в отпуск к родственникам в деревню. Там не было компьютера, телевизор не смотрел. Но сухость никуда не исчезла. Начал ходить по офтальмологам. В двух клиниках сказали, что с глазами пока все в порядке. Посоветовали сдать на анализ слезы и ресницы. Выяснилось, что у меня клещ. Врач сказал, что эта зараза есть у всех, но слезы с ней запросто справляются. Но у меня слезы были как вода. Для того, чтобы они стали нормальными, нужно нормализовать обмен веществ, есть больше клетчатки, проверить желудок, печень, сходить к урологу. Процесс выздоровления очень долгий. И еще врач сказал, что сухость глаз меня будет сопровождать всю жизнь, но, конечно же, не в такой сильной форме.

Еще очень важный момент — никакой самодеятельности! Некоторые глазные капли повышают внутриглазное давление. Некоторые мази нельзя использовать дольше двух недель или месяца. В общем, лечиться надо только тем, что назначит врач. Мне очень помогал «Солкосерил». Я почти избавился от проблем с пищеварением. И сухость глаз днем пропала, но по ночам все равно сохнут. И еще заметил, что стоит перегрузить печень, ночью глаза сохнут.

Первые год-два эффекта не будет, но все равно лечитесь. Достаточно день пропустить, как сразу роговица подсохнет и хрусталик не будет похож на ровненькую линзу. И все — никакие очки не помогут.

Константин Р., Челябинск

После коронавируса

БЕСПОКОИТ СКОВАННОСТЬ В ГРУДИ? ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ КОРНЕЙ АЛТЕЯ 400 МЛ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ. ПОСТАВЬТЕ НА НОЧЬ В ХОЛОДИЛЬНИК. УТРОМ ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ. НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ 10 ДНЕЙ.

ПРИ ЦИСТИТЕ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ ВЫСУШЕННОЙ КОЖУРЫ ЯБЛОК, НАСТАИВАЙТЕ 6-10 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ДО ЕДЫ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ ПО ПОЛСТАКАНА.

Обратите внимание, что, когда сидите с прямой спиной, невозможно сложить живот гармошкой

Для Марины из Московской обл., автора письма «Очень хочется тонкую талию» («Айболит» №13 за 2021 г.).

У вас, Марина, так же, как и у меня, видимо, тип фигуры «прямоугольник». Я тоже долго не знала, как похудеть в талии. Начала ходить в зал, потом прочитала о таком типе фигуры. Оказывается, чтобы появилась талия, нужно много аэробных нагрузок (типа велотренажера или беговой дорожки). Заниматься нужно 5 дней в неделю по 45 минут. И еще 4 дня в неделю желательно заниматься в зале — 2 дня качать грудь и ягодицы, 2 дня — выполнять только упражнения для пресса.

Еще несколько простых, но очень эффективных советов. Попробуйте не сутулиться: встаньте ровно, живот втяните, плечи расправьте. Сразу заметите, как появляется рельеф на животе. Например, когда моете посуду или чистите зубы, всякий раз осанка должна быть ровной. Обратите внимание, что, когда сидите с прямой спиной, уже невозможно сложить живот гармошкой. Мышцам живота обязательно нужен тонус. На улице тоже не забывайте втягивать живот и распрямлять плечи. Пусть это войдет у вас в привычку. И никакого вреда внутренним органам, только польза. Да еще и грудь приподнимается. У меня талия была 72 см, а теперь 66.

Мария, Свердловская обл.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com

ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР» г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345 РЕКЛАМА 000374

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Актуально

Кому арбуз на пользу, а кому во вред

Для здорового человека нормой считается до 0,5 кг арбуза в день. Лучше разбить это количество на несколько порций — по 250-300 г, не больше.

Полезна и мякоть, и корки, и семена

■ При гипертонии умеренное потребление арбуза приводит в норму давление, улучшает общее самочувствие. Все благодаря калию и магнию, полезным для сердца и сосудов.

■ Арбуз выводит излишки холестерина, тем самым снижая опасность инсульта и инфаркта. Расширяет сосуды, благодаря чему улучшается кровообращение и снижается нагрузка на сердце.

■ Больным панкреатитом, страдающим запорами полезны арбузные разгрузочные дни. А отвар высушенных корок способствует заживлению язв, снимает воспаление. При подагре и мякоть, и сок облегчают боли.

■ При анемии и авитаминозе арбуз, богатый железом и витаминами, помогает восполнить дефицит этих веществ.

■ Кроме самой мякоти, целебными свойствами обладают и семена. Ведь в их состав входят ненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и ферменты. За счет содержания селена и цинка семечки полезны мужчинам. Масло из семян применяют для размягчения и естественного удаления печеночных камней.

■ Арбуз обладает желчегонным и мочегонным свойствами. При заболеваниях почек, где не требуется ограничение жидкости, арбуз очень полезен. При цистите эта ягода вообще может стать лекарством. После курса антибиотиков сок поможет свести к минимуму вред от этих препаратов и предотвратит дисбактериоз.

■ При ожирении арбуз — незаменимый продукт (его калорийность 27 ккал на 100 г). Можно проводить разгрузочный день на арбузе (до 2 кг в сутки), но только один. На следующий день лучше заменить арбуз салатами.

■ Чтобы не было проблем с пищеварением, ешьте арбуз отдельно от другой пищи.
■ Арбуз нельзя есть поздно вечером — это может привести к отекам и отложению солей.

Когда арбузы не на пользу

■ От арбуза лучше отказаться при болезнях простаты — аденоме и гнойных поражениях, тяжелых патологиях поджелудочной, васкулите, болезнях суставов с отеками, колитах и расстройствах желудочно-кишечного тракта.

■ При чрезмерном употреблении арбуза могут возникнуть проблемы у людей, страдающих нарушениями оттока мочи, мочекаменной болезнью.

■ Осторожнее с арбузом нужно быть и при заболеваниях сердца, сопровождающихся задержкой жидкости и отеками.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РОССИЙСКОЕ ШАМПАНСКОЕ БОЛЕЕ ИЗЫСКАННЫМ И ДОРОГИМ, ЕГО БУДУТ ЗАТЫКАТЬ НЕ ОБЫЧНОЙ ПРОБКОЙ, А МОРКОВКОЙ.

От ковида защитит перловка

Диетологи рекомендуют обязательно включать в рацион перловку. В ней содержится лизин, который способствует выработке коллагена, отвечающего за молодость кожи. Но самое главное — лизин помогает в борьбе с вирусами. При этом важно есть перловку с салом. Это будет дополнительной защитой легких. Достаточно 9-10 г сала в сутки. Если постоянно употреблять перловку, следить, чтобы не было дефицита витамина D, которого, кстати, очень много в перловке, то и ковид не страшен.

От изжоги

ОДИН из самых простых и действенных способов избавиться от изжоги — выпить щелочной минеральной воды.

ПРОПУСТИТЕ через мясорубку сырой клубень картофеля, отожмите через многослойную стерильную марлю сок. Выпейте сразу после приготовления.

РАСТВОРИТЕ 1 чайн. ложку каштанового меда в стакане питьевой или горячей минеральной воды и выпейте за полчаса до еды.

ПРИ остром приступе изжоги смешайте 50 г каштанового меда с таким же количеством сока алоэ. Принимайте смесь за 30 минут до еды.

Что в тарелку положить — Авторитеты дают советы

Снижаем холестерин

ДОКТОР СКАЗАЛ, ЧТО У ВАС ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН И ЕГО НУЖНО СНИЖАТЬ? ТОГДА ЭТИ СОВЕТЫ БУДУТ ВАМ ПОЛЕЗНЫ.

*** Холестерин плохой и хороший.** Плохой холестерин (ЛНП — липопротеины низкой плотности) может вызывать образование бляшек в артериях. Это приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Хороший холестерин (ЛВП — липопротеины высокой плотности) помогает очищать кровь от плохого. Надо снижать количество плохого холестерина (ЛНП) и увеличивать количество хорошего.

*** Больше фруктов и овощей.** От пяти до девяти порций в день. Тогда останется меньше места для жирной пищи. И еще это поможет снизить давление и поддерживать здоровый вес.

*** Порции — не более ладони.** Большинство людей употребляет вдвое больше еды, чем это необходимо. Это приводит к увеличению веса и повышению уровня холестерина. Самый легкий способ контролировать количество пищи — ладонь. Одна порция мяса или рыбы — это столько, сколько помещается на ладони. Одна порция свежих фруктов — размером с кулак. И одна порция овощей, риса или макаронных изделий должна помещаться на обеих ладонях рук, сложенных вместе.

*** Полезны морские продукты.** Для здоровья сердца ешьте рыбу (как минимум два раза в неделю). Почему? В рыбе содержится мало насыщенных жиров и много полезных омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые помогают снижать холестерин и замедляют рост бляшек в артериях. Выбирайте жирную рыбу, такую как лосось, тунец, форель и сардины.

*** Горстка орехов для перекуса.** У людей, которые съедают 30 грамов орехов в день, низкий уровень риска сердечных заболеваний.

*** Начните день с цельных злаков.** С миски овсянки или каши из цельного зерна. Клетчатка и углеводы помогут чувствовать себя сытым дольше. Такой завтрак также уменьшит количество плохого холестерина. Полезны также каши с коричневым рисом, ячменные и хлеб из муки грубого помола.

*** Немного жира в рационе.** Ненасыщенные жиры, содержащиеся в рапсовом, оливковом и подсолнечном маслах, помогают снизить уровень плохого холестерина в крови и увеличить уровень хорошего. Насыщенные жиры, содержащиеся в пальмовом масле, и трансжиры, содержащиеся в продуктах животноводства, повышают уровень плохого холестерина.

*** Больше бобов, меньше картофеля.** Бобовые содержат большое количество клетчатки и меньше, чем рис и макароны, поднимают уровень сахара в крови. Они помогают снизить уровень холестерина и чувствовать себя сытым более длительное время.

В. К. Виноградов, кардиолог, врач I категории

Знаете ли вы, что...

■ ВАРЕНАЯ МОРКОВЬ ПОЛЕЗНЕЕ СВЕЖЕЙ. ОНА УСВАИВАЕТСЯ В 5 РАЗ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СЫРАЯ.

■ ЗАПЕЧЕННЫЕ НА ГРИЛЕ ИЛИ В ФОЛЬГЕ КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, КАРТОФЕЛЬ СОДЕРЖАТ НАМНОГО БОЛЬШЕ КАЛИЯ, ЧЕМ СЫРЫЕ.

В моём хренодёре нет никакой химии

Прошлым летом после работы на огороде мне стало плохо. Увезли на скорой в предынфарктном состоянии. Месяц пролежала в больнице, а после еще два месяца пила лекарства. Но все равно сама себя полностью обслуживать не могла. Тогда дочка нашла спасительный для меня рецепт. Самое главное — никакой химии. Назвали мы лекарство хренодером. Готовится просто: на 3 л пропущенных через мясорубку твердых красных помидоров надо взять 5 больших головок чеснока и 0,5 л корней хрена, тоже пропущенных через мясорубку. Посолить по вкусу и настаивать в холодильнике 3 дня. Ела я вкусное лекарство по 2 ст. ложки с отрубным хлебом 2 раза в день. А еще перед сном принимала сок черной редьки, добавив по вкусу мед, — по 1 ст. ложке. Через 2 месяца я забыла о лекарствах. Теперь и себя обслуживаю, и за продуктами хожу.

Е. Н. Бондаренко, Кировская обл.

Обедаем дома

Освежающий овощной супчик

Помидор, луковица, зубчик чеснока, болгарский перец, огурец, растительное масло, сельдерей, стручок острого перца.

Взбейте в блендере помидор (предварительно сняв с него кожицу), несколько колечек острого перца и все остальные ингредиенты. Добавьте 2 ст. ложки масла и соль по вкусу. Поставьте суп в холодильник. Перед подачей можно добавить кубики огурца и помидора.

Куриные тефтели с шалфеем

600 г куриного филе, луковица, 150 г батона, 150 мл сливок, 5 листиков шалфея, 2 желтка, 1/2 чайн. ложки паприки, перец, соль. Для панировки: 4-5 ст. ложек муки, 1/2 чайн. ложки паприки.

Хлеб залейте сливками на 15-20 минут. Шалфей мелко порубите. Филе пропустите через мясорубку вместе с луком и хлебом. К фаршу добавьте желтки, паприку, шалфей, посолите, поперчите. Хорошо перемешайте и уберите на час в холодильник. Смешайте все ингредиенты для панировки, посолите. Сформуйте тефтели и обваляйте каждую в панировке. Обжарьте до румяности на растительном масле. Можно долить воды и пропарить тефтели под крышкой.

Чебуреки из кабачков с сыром и ветчиной

2 кабачка, яйцо, соль, перец, зубчик чеснока, 110 г муки, 40 г сыра, 100 г ветчины, подсолнечное масло для жарки.

Сыр натрите на мелкой терке, ветчину — на крупной, перемешайте. Кабачок натрите на крупной терке, отожмите сок, смешайте с яйцом, посолите, поперчите. Добавьте муку. Разогрейте на сковороде растительное масло, выложите 2-3 ст. ложки теста, разровняйте в круг. Когда низ немного схватится, на половину блинчика выложите начинку из сыра и ветчины, слегка утрамбуйте. Накройте второй половиной блинчика, прижмите. Жарьте кабачковые чебуреки до румяности. Если нужно, переворачивайте несколько раз. Подавайте со сметаной.

Полезные блюда при холецистите

Цветная капуста с орехами и кориандром

500 г цветной капусты, 0,5 стакана грецких орехов, 1/4 ст. ложки винного уксуса, 1 чайн. ложка семян кинзы, соль по вкусу.

Капусту разделите на соцветия, слегка припустите, охладите в холодной воде. Очищенные орехи растолките с солью. Добавьте семена кинзы и все разведите винным уксусом. Залейте соусом капусту и перемешайте.

Желе из дыни с лимонным соком

500 г дыни, 1,5 стакана сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки желатина, 2,5 стакана воды.

Дыню очистите, отожмите сок. Сварите на воде сахарный сироп, введите в него набухший желатин и доведите смесь до кипения. После соедините сироп с соком дыни и лимона и снова доведите до кипения. Разлейте смесь в порционную посуду. Когда остынет, поставьте в холодильник для застывания.

В доме малыш

Летний салат с макаронами

200 г макарон (ракушки, рожки), 4 розовых помидора, 100 г брынзы, зелень — базилик, петрушка, зубчик чеснока, 100 мл растительного масла, соль, черный молотый перец.

Для заправки раздавите, очистите и порубите чеснок. Удалите у базилика и петрушки стебли, мелко порубите зелень, поместите в блендер вместе с чесноком. Влейте туда же пару столовых ложек воды и масло. Взбейте до однородности, приправьте солью и перцем. Макароны сварите в подсоленной воде до готовности, положите в салатник, полейте половиной заправки и перемешайте. Полностью остудите. Добавьте дольки помидоров и раскрошенную на небольшие кусочки брынзу, перемешайте. Разложите по тарелкам и полейте оставшейся заправкой.

САЛАТ ДЛЯ РЕБЕНКА ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ИЗ 3-4 КОМПОНЕНТОВ, ТАК КАК БОЛЬШЕ МАЛЫШИ ПЕРЕВАРИТЬ НЕ МОГУТ.

Мясной рулет — вкуснее нет

Из говядины с печенкой

1,5 кг говяжьей мякоти, по 300 г мясного фарша и куриной печенки, 3 зубчика чеснока, вареная морковь, 2,5 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 1/3 чайн. ложки молотого кориандра, растительное масло, перец, соль.

Говядину разрежьте вдоль пополам, разверните книжкой. Отбейте. Смажьте смесью майонеза и кетчупа (2 ст. ложки смеси отложите). Мелко нарежьте печенку, морковь и чеснок, смешайте с фаршем. Добавьте специи, посолите. На пласте распределите начинку и сверните рулетом. Заверните его в фольгу и запекайте 1,5 часа при 180°С. Снимите фольгу, верх смажьте майонезом с кетчупом и запекайте еще 20 минут.

С цветной капустой

1,5 кг свиного филе, 1 кг цветной капусты, 200 г адыгейского сыра, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, 2-3 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки майонеза, растительное масло, перец, соль.

Свинину разрежьте вдоль пополам, разверните книжкой. Накройте мясо пленкой и отбейте. Снимите пленку, свинину посолите, поперчите. Обмажьте горчицей. Соцветия капусты отварите до полуготовности. Сыр и чеснок натрите, зелень измельчите. Все смешайте с майонезом и слегка посолите. Начинку распределите по поверхности всего мяса, сверните рулетом, смажьте его маслом и заверните в фольгу. Запекайте 1,5 часа при 180°С. Фольгу раскройте и запекайте еще 20 минут.

Крученики с сыром

300 г свинины (вырезки), 100 г сыра, соль, перец, 25 мл подсолнечного масла.

Нарежьте свинину кусочками шириной примерно 1 см. Немножко отбейте, чтобы не порвать мясо. Приправьте солью и перцем. Оставьте на 20-30 минут. Сыр нарежьте брусочками по размеру мясного кусочка. Положите сыр на одну сторону мяса и заверните рулетиком. Обмотайте ниткой и обжарьте в разогретом масле на среднем огне до румяной корочки. Чаще переворачивайте, чтобы мясо не подгорело. Удалите нитки и подавайте к столу.

Кулинарные хитрости

● При выпечке домашнего хлеба чаще всего возникают трудности с корочкой: то она остается слишком бледной, то буквально превращается в камень. Решить проблему просто: поставьте в духовку емкость с водой. Пар сделает свою работу — корочка будет красивой, хрустящей и при этом нетвердой.

● Не знаете, что делать с сырными корками? Только не выбрасывайте. Добавляйте их в кастрюлю с любым варящимся супом, а в самом конце достаньте. Сливочные пикантные нотки супу обеспечены.

● Хотите, чтобы готовые блинчики имели приятный золотистый оттенок и были хрустящими? Добавляйте сахар в тесто из расчета 1 ст. ложка на литр готового теста.

Советуем приготовить

Творожный десерт с ежевикой

По 200 г творога и ежевики, 80 г печенья, по 2 ст. ложки сметаны и сахара. Смешайте творог, сметану и сахар. Печенье поместите в пакет и побейте его скалкой. На дно стаканов, креманок или пиал выкладывайте слоями: крошку из печенья, творожную смесь, ягоды ежевики. И так чередуйте слои несколько раз. Отправьте на час в холодильник.

Морковное желе «Янтарь»

300 г моркови, 100 г сахара, 600 мл воды, 30 г желатина, 3 г лимонной кислоты. Желатин залейте 100 мл воды и подготовьте по инструкции на упаковке. Морковь натрите на мелкой терке, залейте 500 мл воды, доведите до кипения и варите 20 минут. Процедите, добавьте сахар, лимонную кислоту и доведите до кипения. Снимите с плиты, влейте разведенный желатин и перемешайте до его полного растворения. Смесь разлейте по формочкам, остудите и поставьте в холодильник до полного застывания.

Уроки жизни

Уволилась, чтобы мужу пироги печь

Прочитала статью «В каком возрасте лучше быть одной» («Айболит» №12 за 2021 г.) и решила поделиться историей, которой сама стала свидетельницей.

Три года назад я работала в большой компании. У меня была коллега пенсионного возраста. Женщина красивая, ухоженная. Работала не потому, что деньги нужны, а потому, что скучно дома. Муж умер, у детей своя жизнь... Тогда я, даже больше в шутку, посоветовала ей познакомиться с мужчиной. И что бы вы думали? Через два месяца она решила уволиться, чтобы мужу пироги печь. Познакомилась все-таки. Симпатичный мужчина, 63 года, простой, далеко не миллионер. И такая там любовь, такое счастье! Гуляют каждый день, за руки держатся... Недавно встретила ее на улице, вся сияет, помолодела лет на семь. Спросила, не жалеет ли, что ушла с работы? Смеется: «Какая работа? За мужем ухаживать надо!»

Вывод из этой истории простой — женщине мужчина нужен. В любом возрасте. Сейчас модно мужененавистничество. Мол, мне 50 лет, какие мужики?! Зачем они нужны? Одной прекрасно... В 50, может, еще и прекрасно. А дальше? Старость в одиночестве — ой как горько!

Елена, Свердловская обл.

ФЕДОР КОНЮХОВ ВЫШЕЛ В МАГАЗИН ЗА ХЛЕБОМ, НО НЕ УДЕРЖАЛСЯ И СОВЕРШИЛ ОЧЕРЕДНУЮ КРУГОСВЕТКУ.

Как там, у них?

Два года назад у семейной пары из Финляндии родился ребенок. И вот только сейчас муж узнал о том, что супруга ему изменяла и малыш — не от него. При этом суд обязал мужчину выплачивать алименты. Увы, финн слишком поздно узнал о наставленных ему рогах. По местным законам, даже несмотря на то, что мужчина подал на развод с просьбой снять с него родительские обязательства, отказаться от отцовства можно не позднее двух лет после рождения неродного ребенка. Финн теперь будет каждый месяц выплачивать бывшей жене 308 евро. Также он обязан покрыть судебные издержки супруги.

Беру под ручку — и на выход

В супермаркете решили с женой купить кофе навынос. Подошли к стойке, Маруся сделала заказ, а я отвлекся. Кофе приготовили, беру два стакана, жену под ручку — и на выход. Еще удивился: какая-то она молчаливая. Оборачиваюсь, протягиваю кофе — а жена-то не моя! Но красавица с железными нервами. Улыбается, говорит: «Спасибо за прогулку. А кофе не отдам, моральная компенсация».

Антон, Екатеринбург

«Была у меня любовь...»

Недавно укладываю трехлетнего сына спать. Выключаю лампу, включаю ночник и предлагаю почитать сказку перед сном. На что сын говорит: «А хочешь, я тебе сказку расскажу про любовь?» Я высоко поднимаю брови и с серьезным выражением лица отвечаю: «Давай». Сын начинает: «Была у меня любовь. И что она мне дала? Разбитое сердце. Оно тебе надо? Конец сказки».

Вера, Таганрог

Раз женат — сама справлюсь

Как-то я ехал на машине с работы домой. Вижу — на трассе стоит автомобиль со спущенным колесом. Рядом женщина. Решил остановиться и предложить помощь. Говорю: «Девушка, давайте я вам помогу». А она в ответ: «Ты женат?» Отвечаю: «Да». Тогда дама усмехнулась и говорит: «Да нет, поезжай, я сама справлюсь».

Георгий, Крым

Чего боятся россияне

■ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ РОССИЯН (58%) БОЯТСЯ БОЛЕЗНЕЙ СВОИХ ДЕТЕЙ И БЛИЗКИХ.

■ 51% ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ БОИТСЯ ВОЙНЫ, 44% — ПОТЕРИ РАБОТЫ.

Навязчивые мысли кружатся в голове...

Они мешают радоваться жизни, общаться с другими людьми. Как от них избавиться.

■ Поставьте ум в тупик. Например, задайте себе вопрос: «Как звучит хлопок ладонями?» Мозг на время задумается, и поток мыслей остановится.

■ Носите на запястье тонкую резинку. Как только возникает негативная мысль, натягивайте резинку и отпускайте. Будет больно, но именно так сформируется рефлекс не думать о плохом.

■ Закройте глаза и мысленно смотрите туда, где у вас кончик носа, сосредотачиваясь на этом ощущении.

Такая история

Маме казалось, что я притворяюсь...

Для Евгения из Перми, автора письма «Мои травмы не залечишь йодом» («Айболит» № 21 за 2020 г.).

Мама била меня за испорченные или потерянные вещи, непослушание, за неосторожно сказанные слова и за то, что заболела — когда меня рвало и кашляла по ночам. Маме казалось, что я притворяюсь ей назло. Если она была разъярена на улице, то вела себя внешне спокойно, но стискивала мне руку так, что пальцы скрючивались в веревку. До сих пор это чувство кисть помнит. Самая сложная тема для меня — это общение с дедушкой и бабушкой с папиной стороны. Когда родители развелись, мама запрещала мне с ними видеться. А они приезжали через весь город ко мне в детский сад с гостинцами.

Я научилась врать и прятать подарки. Когда все это вскрывалось, мне доставалось очень сильно. Мама била без всяких скидок, тем, что под руку попало, вкладывалась по полной. Мы жили тогда в панельном домемалосемейке, там все слышно сквозь стены через три квартиры. Я воспринимала это как данность. У меня такие родители, у Сашки такие, у Женьки совсем другие. Живи, приспосабливайся.

Маму я не любила. Точно помню момент, когда это поняла. Мыла полы и почему-то подумала — я не люблю свою мать. Мне тогда было лет двенадцать. Очень спокойно приняла эту мысль. Без шока и излишней трагичности. И все встало на свои места.

У меня была маленькая сестра, которую мама била за то же самое. Я ее учила перетягивать горло одеялом ночью, придушивать себя, чтобы не кашлять. Когда мама задерживалась, мы были с сестрой дома одни: сами ели, ложились спать. Спокойно было, без криков и скандалов. И я мечтала: а пусть с мамой что-то случится, и мы с сестрой будем жить одни! Я все умею. Зачем нужна такая мама?

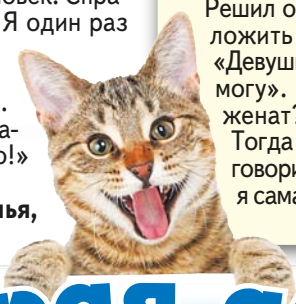
В восемнадцать лет я ушла из дома. Сказала себе — если останусь, то стану такой же. Ушла, чтобы строить свою семью. Максимально не похожую на ту, в которой выросла. Сестру было жалко. Она не могла уйти, да и не пыталась. Все хотела доказать маме, что она хороший ребенок... У них шла настоящая война. Все кончалось грандиозными скандалами, милицией и клеткой-обезьянником (по заявлению мамы). Потом сестра порезала вены и лежала в больнице. Выписалась — неделю прожила у мамы, но та истерила. Я забрала сестру к себе, а мама пустила квартирантов.

Сейчас с мамой общаемся, и она даже успокоилась. Милая пенсионерка. Водит внучку на гимнастику и в музыкальную школу. Совсем другой человек. Спрашивать с нее нечего. Я один раз попыталась ей задать вопрос, почему она раньше была такой. Она возмущенно сказала: «Не было такого!» Неужели забыла?

Наталья, Воронежская обл.

■ КТО НЕ МОЖЕТ ВЗЯТЬ ЛАСКОЙ, ТОТ НИКОГДА НЕ ВОЗЬМЕТ И СТРОГОСТЬЮ.

■ КОНЕЧНО, ТРУДНО ИСЦЕЛИТЬСЯ ОТ НЕСЧАСТНОГО ДЕТСТВА. НО ОТ ТЕПЛИЧНОГО ДЕТСТВА ИЗЛЕЧИТЬСЯ, НАВЕРНОЕ, ВООБЩЕ НЕВОЗМОЖНО.



Добрая душа

Люди и звери

Детей у нас с мужем нет. Чтобы не скучать, допоздна работаем, потом еще домашними делами и огородом занимаемся.

И вот однажды поехали мы на рынок. Проходя по рядам, увидели мужчину с корзинкой, из которой доносилось мяуканье. Я открыла корзинку и увидела трех замечательных котят. Один из них тут же полез играться со мной, и я сказала: «Берем!» Оказалось, что котята родились 2 июня. Вот совпадение — день рождения мужа! Назвали котенка Боцманом. Он рос в любви, доброте и все впитывал как губка. Вырос настоящим «мужчиной» — добрым, умеющим ухаживать за кошечками.

Как-то Боцман привел с собой кота — грязного, замученного, жалкого, и мы оставили его у себя. Привели в порядок, вылечили, назвали Пончиком. С него все и началось. Спустя какое-то время Боцман привел кошечку, которая родила четырех очаровательных котят. Котята растут, а Боцман все приводит и приводит больных, бродячих котов и кошек. Сейчас у нас их уже тринадцать. Все здоровы, сыты, счастливы и очень благодарны своему благодетелю (к нему у них особое отношение). Так что число тринадцать для нас счастливое, хотя, думаю, наш Боцман на этом не остановится.

Любовь, Саратовская обл.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Мне 44 года, рост 140 см, вес 53 кг, инвалид III группы. Простой, верный, скромный, не курю, заядлый рыбак. Есть жилье, машина. Хочу найти простую, скромную, верную, одинокую, хозяйственную, невысокую женщину из сельской местности, можно с инвалидностью, для которой мой рост не будет помехой. Аферисткам и судимым просьба не звонить.

Алексей,
Воронежская обл.,
тел. 8-950-761-19-08

***

Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, внимательной, заботливой женщиной со спокойным характером, хорошей хозяйкой. Хочется, чтобы на мое письмо ответила женщина, которая так же, как и я, хочет создать семью. Мне 44 года, по гороскопу Козерог. Высокий, добрый, без материальных и жилищных проблем. Люблю животных, природу.

Владимир,
Ставропольский край,
тел. 8-961-494-99-91

***

Мне 36 лет. Хочу найти спутницу жизни. Давайте встретимся, чтобы жить друг для друга. Жду звонков.

Артем, Воронежская обл.,
тт. 8-900-950-73-54,
8-920-218-85-22

***

Мне 52 года, рост 180 см, среднего телосложения, вдовец, по гороскопу Водолей. Живу в доме с удобствами. Добрый, спокойный, вежливый, хозяйственный, работящий. Не альфонс, алкоголь не употребляю, только по праздникам или для знакомства, курю редко. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной 40-52 лет, можно инвалидом II или III группы. Хотелось бы встретить хозяйственную, милую, добрую, спокойную, неревнивую, простую женщину, без вредных привычек, согласную на переезд.

В. А. Опальный, ул. Степная, 9,
с. Каменная Балка,
Арзгирский р-н,
Ставропольский край,
356585,
тел. 8-918-881-63-44

Не бойтесь изменить свою жизнь, если этого хотят ваши сердце и душа. Иначе придется жить, изменив и душе, и сердцу.

ЖЕНЩИНЫ

Мне 61 год, рост 163 см, вес 64 кг, вдова. Образование высшее, симпатичная, по характеру мягкая и добрая. Обеспеченная (пенсионерка, но работаю). Живу одна в собственной 3-комнатной квартире, есть хорошая дача, свой автомобиль. Познакомлюсь с одиноким, добрым, порядочным мужчиной, возраст значения не имеет. Согласна на переезд или по обоюдному согласию приму к себе.

Юлия,
Краснодарский край,
тел. 8-988-281-39-29,
с 11 до 23 часов

***

Вдова, 75 лет, без материальных и жилищных проблем. Надеюсь встретить доброго, порядочного, спокойного мужчину. Я хозяйственная, общительная, спокойная, без вредных привычек. Познакомлюсь пока для общения, а там уже видно будет.

Без подписи,
Пятигорск,
Ставропольский край,
тел. 8-906-498-69-88

***

Познакомлюсь с мужчиной 65 лет, без вредных привычек, для серьезных отношений с переездом ко мне (хозяйства нет). Мне 67 лет, рост 156 см. По характеру мягкая, не скандальная, спокойная.

Без подписи,
Ставропольский край,
тел. 8-928-319-05-15

К читателям

Если хотите, чтобы ваше письмо было опубликовано на полосе «Познакомимся?», пишите его сами лично, и не три строчки. Расскажите подробнее о себе, своих увлечениях, о том, с кем хотите познакомиться, каким должен быть человек. Через газету вы можете не только создать семью, но и найти подругу или друга для общения, чтобы ездить в гости друг к другу, объединиться и вместе поехать отдохнуть... И чем подробнее вы о себе напишете, тем больше людей откликнется на ваше письмо.

Скромность, спокойствие, застенчивость — это то, что надо

Мне 54 года, рост 180 см, вес 60 кг, есть группа инвалидности (весь в рабочем состоянии, ходячий и очень подвижный). Свободный, положительный мужчина из сельской местности, без личного подсобного хозяйства. Интересы разносторонние. Живу в Краснодарском крае и никуда не собираюсь переезжать. Хитрых любительниц пожить за чужой счет не приветствую, так же как и выпивающих и курящих женщин. Скромность, спокойствие, нерешительность, застенчивость — это то, что надо. Моя будущая избранница может быть старше или моложе меня.

Алексей Борисович Герасименко,
ул. Коллективная, 51,
ст. Старолеушковская,
Павловский р-н,
Краснодарский край, 352054,
тел. 8-900-241-06-56

Руки-ноги двигаются, голова на месте

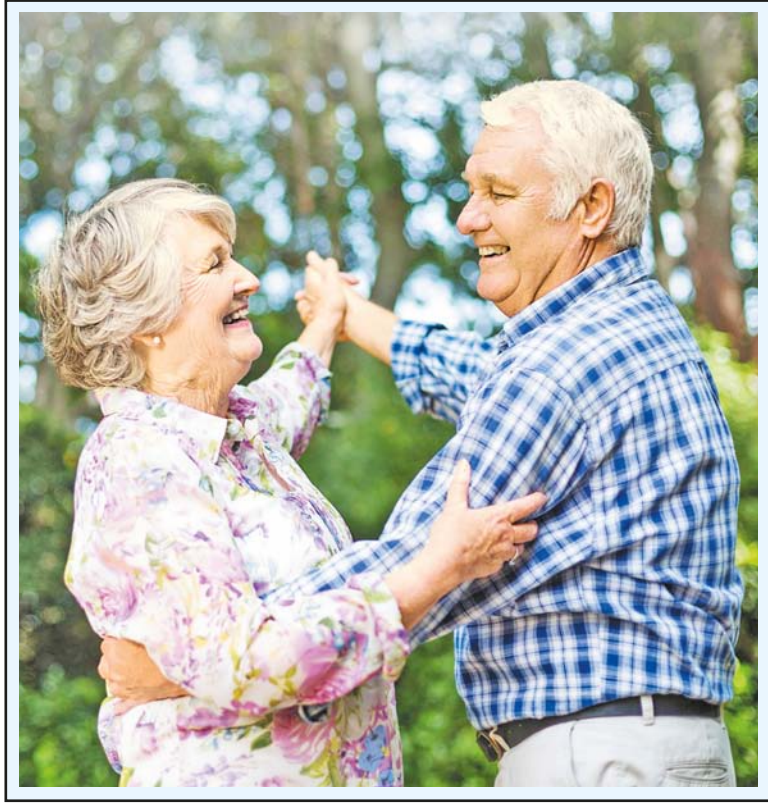
Мне 70 лет, рост 172 см, вес 68 кг. Руки-ноги двигаются, голова на месте. Одна только беда — совершенно один. Была семья не хуже, чем у других, но дети выросли и пошли своим путем. С супругой в разводе уже 17 лет. Друзей похоронил, как ни прискорбно. Всю свою жизнь работал водителем, объездил всю страну, и не только нашу. И вот теперь, когда, так сказать, вышел на заслуженный отдых, одиночество особенно гложет. Хотел бы познакомиться с простой женщиной, только неполной и некрупной.

Владимир,
Ростовская обл.,
тел. 8-961-311-66-06

Хочу, чтобы полюбили меня, а не мою квартиру

Хочу высказать свое мнение по поводу писем такого содержания: «Хочу жить с вами, или приезжайте ко мне, будем жить вместе. Будем как сестры, любить и уважать друг друга...» Такому никогда не бывать! В пенсионном возрасте даже подругу невозможно обрести, так как характер уже не перекроить. Как можно заставить себя кого-то любить? Никак. Я дружу со своей знакомой 40 лет, но вместе мы жить не сможем. Будут постоянные ссоры. Можно друг друга уважать, но не любить. Но и уважать в совместной жизни мало. Главное — терпеть друг друга, а этого никто не хочет. Когда меня спрашивают, какое у меня самое большое желание, я говорю: «Хочу, чтобы меня полюбили». Да, чтобы полюбили меня, а не мою красивую квартиру в центре города. Ко мне любви нет, только к квартире. Так и в этих письмах: любовь будет к месту жительства, а не к человеку.

Л. Н., Красноярск



О женщинах

■ ЖЕНЩИНА ПОБЕЖДАЕТ КАК РЕКЛАМА: ПОВТОРЯЯ ОДНО И ТО ЖЕ.

■ УМНОЙ ЖЕНЩИНЕ КОМПЛИМЕНТЫ СЛУЖАТ ДЛЯ ОЦЕНКИ МУЖЧИН, ГЛУПОЙ — ДЛЯ СОБСТВЕННОЙ ОЦЕНКИ.

Мужской взгляд — Уроки жизни

Вы одиноки и счастливы? Не верю!

В «Айболите» №13 за 2020 год было напечатано письмо Нины Павловны из Иркутска «Отряхнулся — и до следующего раза». В нем автор всю вину за одиночество женщин свалила на мужчин. А разве женщины не меркантильны?

В объявлении о знакомстве пишут, что хотят познакомиться с пенсионером, офицером, желательно с автомобилем... Определитесь, что вам нужно — человек или кусок штампованного железа? А ведь женщины хотят, чтобы их любили, а сами курят, да и выпить не против. Брюки носят, матерятся. Какие чувства они могут вызвать? После 50 — климакс, заботы по дому, дети, внуки... Где уж за собой следить? Я ненавижу Америку и Запад с их идеалами безнравственности, но в одном с ними согласен: выросли детушки — крутитесь сами. Не до пенсии же заботиться о них? В большинстве наших проблем виноваты мы сами. Браки превратились не в супружеский союз, а в некую сделку: ты — мне, я — тебе.

Про молодежь вообще молчу. 80% браков распадаются после пяти лет. Это все от безнравственности. Гражданские браки, гостевые визиты с постелью... Интим — святое, а превратили в спорт: у кого больше партнеров было. Ничего, кроме пустоты и кучи болезней, молодым такие браки не принесут. Так что не все так однозначно. Да и женщины у нас всегда были более практичными. Ведь больше 90% бомжей — мужчины. Пить начал — выгнать его за ненадобностью. А ведь когда-то вы его любили...

Меня просто шокирует согласие родителей, особенно родителей девушек, на пробный брак. Ведь этим решением они опускают родную дочь ниже плинтуса.

Не верьте тому, кто говорит: «Я одинока и счастлива». Это неправда и неестественно для человека.

В мусульманских семьях разводы — редкость. Мужчина дорожит своей женой. Даже в танце он не касается ее руками. А у нас, у русских, в танце лапают за все места, тискают, как хотят. А что же вы, миленькие мои, обижаетесь, если женщина так легкодоступна? В конце концов, в близости последнее слово за женщиной. Поверьте, так хочется назвать женский пол прекрасным. Как ни крути, семейные отношения — это здоровье нации.

Сергей, Обь,
Новосибирская обл.

В жару нужно не раздеваться, а одеваться

Казалось бы, всем известно, что надевать в жару: одежда не должна быть плотной, тяжелой и синтетической. Носить надо свободную легкую одежду из льна, хлопка, бязи...

НО МНОГИЕ ДЕЛАЮТ ВСЕ НАОБОРОТ...

Джинсы из гардероба, видимо, не выбьет ни мороз, ни 40-градусная жара. Можно ли надевать их в дикую жару? Люди в белых халатах морщатся, вздыхают и разрешают, но с оговорками: не толстые, не черные, не узкие. Если джинсы свободные и циркуляция воздуха нормальная, ничего страшного нет. Это же хлопчатобумажная ткань. Может, будет немного жарко, но не более. А вот если речь идет об узких обтягивающих джинсах, они ни в коем случае не допустимы летом: сдавливают сосуды и провоцируют развитие так называемого джинсового дерматита. В области ягодиц появляются прыщи. В медицине даже появилось понятие — «джинсовая болезнь».

Вообще любая облегающая одежда (лосины, узкие брюки) провоцирует застой венозной крови и нарушает кровоток. Что касается лосин, на улице они полностью исключены, им место только в спортзале.

ШОРТЫ ПРЕДПОЛАГАЮТ ОТДЫХ И ПЛЯЖ

О женщинах, которые не успели похудеть к лету. Корсеты — это настоящая проблема в жару. Такое утягивание — перегрев и большой вред для организма, тем более, когда он обезвожен в жару. Другая сторона медали: как только ртутный столбик в термометре переползает за 25°С, на улицах появляются девушки в топах и мини-шортах или мини-юбках. Если вам уже исполнилось 16 лет, не пугайте, пожалуйста, окружающих мини-шортами в городе, даже если у вас отличная фигура. Шорты предполагают отдых и пляж. Есть проблема и посерьезнее. Присаживаться в мини-шортиках и юбочках в метро или автобусе совсем не гигиенично: запросто можно подцепить чесотку или еще какую-нибудь гадость.

Жарко

■ Летом часто отекают пальцы, поэтому от колец лучше отказаться.

■ Теплая влажная кожа окисляет бижутерию, и она теряет блеск.

ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА ТОЛЬКО ПОМОГАЕТ

Вообще поменьше оголяйтесь. Телу тяжело справляться с высокой температурой. Как пример: на пляже под лучами палящего солнца люди загорают (а кто-то и сгорает) за считаные минуты. То же самое и в городе. В жару правильная одежда только помогает. Закрытые участки дают больше прохлады, помогают сохранять температуру тела. Поэтому в жару лучше не раздеваться, а одеваться — в свободную одежду, максимально закрывающую все части тела, и не стесняться носить кепки, панамы и шляпы. Чаще всего тепловой удар случается, когда перегревается голова.

А. К. Лепилина, стилист

На каждый день

* Выбирайте свободные вещи, чтобы дать воздуху циркулировать. Струящиеся юбки, платья А-силуэта, свободные блузки гораздо лучше облегающих маек и обтягивающих брюк дадут приятному ветру вас обдуть.

* Старайтесь выбирать открытую обувь (босоножки, сандалии) или с перфорацией (мокасины, лоферы, туфли). Если носите закрытую обувь, не забудьте надеть под нее носки-невидимки или тонкие подследники.

Для густых и длинных волос

● Залейте 1 ст. ложку измельченных листьев мелиссы и березы крутым кипятком. Дайте настояться в течение 15 минут, после процедите и ополосните настоем чистые волосы.

● Смешайте в равных долях измельченные корни крапивы и плоды настурции. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте в течение месяца в темном месте, встряхивая бутылку раз в 5 дней. Не сцеживая, втирайте в голову настойку 2 раза в неделю.

● Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха 250 мл кипятка, поставьте на водяную баню на 20 минут. Потом процедите, остудите. Отвар втирайте в кожу головы за 30 минут до мытья.

ЛАПША из писем читателей

Блин, как сложно быть бабой! Пока из душа вылезешь, пока всеми кремами намажешься, набреешься, бац — уже 30.

Геля, Нальчик

***

Говорят, бороться с лишним весом бесполезно, пока в списке покупок есть строчка «И что-нибудь к чаю».

Наталья, Уфа

***

Одна знакомая заявила, что сало не болит, ведь никто никогда не жаловался на боль в сале. Поэтому быть полным хорошо. Чем больше сала, тем выше процент здоровья в теле.

Ирина, Ставропольский край

Сам себе косметолог — *Из почты «Айболита»*

Салон красоты в пачке соли

Я уже много лет использую соль для ухода за кожей и очень довольна. Делюсь самыми лучшими рецептами.

Во-первых, я использую соль в качестве скраба. Смешиваю ее с соком лимона и массирующими движениями наношу на кожу. Минуты 2-3 прохожусь по массажным линиям, а потом смываю. Кожа становится нежной и гладкой, а лимон осветляет пигментные пятнышки и старые пятна от прыщиков. Если отбеливание мне не нужно, смешиваю горсть соли мелкого помола с 1-2 каплями любого эфирного масла и проделываю то же самое. Если солевой скраб применять раз в неделю, рельеф кожи выравнивается, а мелкие воспаления постепенно проходят.

Во-вторых, добавляю соль в глиняные маски. Смешиваю по 1 ст. ложке глины и соли, 2 капли эфирного масла чайного дерева, разбавляю все отваром трав, например, череды или крапивы. Если нет времени заваривать травы, подойдет обычная вода. Глина почистит поры, подсушит воспаления, а эфирное масло предотвратит появление новых. Глиняные маски трудно смываются, поэтому использую губку. Делаю такую маску через день, когда высыпаний на лице много. А чтобы поддерживать кожу в хорошем состоянии, достаточно и одного раза в неделю.

Соль среднего помола я использую как скраб для тела. Смешиваю 10 ст. ложек соли и 10 капель любого антицеллюлитного эфирного масла. Подойдет масло лимона, апельсина, мандарина или грейпфрута. Добавляю в смесь немного воды, чтобы соль стала чуть влажной. Наношу снизу вверх, начиная от пяток и заканчивая шеей. Особое внимание нужно уделить проблемным и сухим участкам — локтям, животу и бедрам. После того как смою соль, кожа становится нежной и гладкой. А масло так подпитывает ее, что кремом не нужно пользоваться.

Не могу отказать себе и в ванне с морской солью (достаточно 1 кг). Вода не должна быть горячей, и принимать ванну больше 25-30 минут нельзя. А если в «морской» воде сделать депиляцию, то не будет покраснения и раздражения.

Еще я делаю для рук и ног массаж с солью. Смешиваю мелкую соль со сметаной и массирую. Соль отшелушивает огрубевшую кожу, а сметана смягчает и отбеливает. И последнее мое суперсредство — для снятия усталости. Нужно насыпать соль, например, на газету, и минут 10-15 походить по ней босыми ногами.

Галина, Ульяновская обл.

Актуально

■ ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ ВЫГОРАЛИ НА СОЛНЦЕ, НАНЕСИТЕ НА НИХ ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ НЕМНОГО ЯБЛОЧНОГО УКСУСА И ВЫСУШИТЕ.

■ НА СОЛНЦЕ ВЕСНУШКИ ОСОБЕННО ТЕМНЕЮТ, ПОЭТОМУ К ПУДРЕ ПРИМЕШИВАЙТЕ НЕМНОГО ХИНЫ. ОНА ПРЕДОХРАНИТ КОЖУ ОТ ВЛИЯНИЯ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.

Легла на коврик, потянулась и... уснула

Одно время с нами на фитнесе занималась своеобразная дама-тренер, которая считала: если лежать тихо и совершать минимальные движения, волшебным образом быстро станешь худой. Хорошо, что она брала нашу группу только раз в неделю. Сначала я у нее простудилась — попробуй полежать 50 минут на коврике под кондиционером, на такие тренировки со своим одеялом ходить надо. В другой раз я во время занятий уснула и, честно говоря, проснулась от того, что всхрапнула.

А через некоторое время, уже у другого тренера, после очень напряженного дня с ранним подъемом, я легла на коврик, потянулась с удовольствием согласно инструкции... и проснулась от шепота знакомой с соседнего коврика. Оказывается, они уже начали пресс качать...

Марина Д., Тверь

Секреты нежных сырников

Хочется приготовить нежные и воздушные сырники, а получается мало аппетитная расплывающаяся масса? Или вместо творожных выходят, скорее, мучные пончики? Воспользуйтесь нашими советами, и все получится!

1 Чтобы сырники получились вкусными и нежными, старайтесь выбирать продукты, срок хранения которых еще не подходит к концу. Чем свежее, тем лучше.

2 С правильным творогом успех гарантирован. Ведь это основа сырников. Выбирайте свежий, не кислый, не жидкий, жирный или, наоборот, обезжиренный. Из кислого творога сырники лучше не готовить. Кислый вкус придется компенсировать лишним сахаром. Влажный творог тоже лучше не использовать, так как придется добавлять больше манки или муки, и сырники получатся резиновыми.

3 Оптимальная жирность творога для сырников — 7-18%. Слишком сухой, как и слишком влажный, не подходит. Из такого творога не получится сформировать идеальные творожные шарики. Выбирайте продукт однородной консистенции, без крупинок. В слишком сухой добавьте немного сметаны, кефира или молока.

4 Секрет идеальных сырников кроется в однородной консистенции. Творог с крупинками хорош на вкус, но однородная масса лучше пропекается и не разваливается. Поэтому протрите творог через сито — и получите нежное блюдо с аппетитной румяной корочкой.

5 Идеальной консистенции теста для сырников помогают добиться яйца и мука. В среднем на 0,5 кг творога требуется 1-2 яйца. Много в этом случае не значит хорошо, потому что тесто может получиться слишком влажным и не склеиться. Много муки тоже добавлять не нужно.

6 С сахаром любой десерт становится вкуснее. Но в случае с сырниками он не так уж и нужен. Румяные сырники с аппетитной корочкой лучше готовить с минимумом подсластителей. Во-первых, так не превратите безобидное блюдо в калорийную бомбу. Во-вторых, сохраните вкус натурального творога. Сахар его лишь перебьет. Сырники всегда можно подсластить соусом, сахарной пудрой, медом, кленовым сиропом, сгущенкой, растопленным шоколадом.

7 Размер имеет значение. Сырники не должны быть слишком большие, иначе могут развалиться. Идеальная форма сырников — когда тесто для одного сырника помещается в столовую ложку.

НЕ БОЙТЕСЬ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ. ПОПРОБУЙТЕ ПРИГОТОВИТЬ СЫРНИКИ С МЯКОТЬЮ БАНАНА, КУСОЧКАМИ ШОКОЛАДА, РУБЛЕНЫМИ ОРЕХАМИ, СВЕЖИМИ ЯГОДАМИ.

Как усилить вкус блюда

■ ПОДСУШИТЕ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ЛЮБИМЫЕ ПРЯНОСТИ, РАСТОЛКИТЕ И ДОБАВЬТЕ. ОНИ НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШАЮТ ВКУС БЛЮД, НО И ПОМОГАЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МЕНЬШЕ СОЛИ.

■ ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ И РАГУ МОЖНО ПОСЫПАТЬ ДРОБЛЕНЫМИ ОРЕХАМИ, НЕМНОГО ПОДЖАРИВ ИХ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ.

Крахмал — мой незаменимый помощник во многих домашних делах

Когда-то давно картофельный крахмал я использовала только в двух случаях: варила вкусный домашний кисель и крахмалила свой медицинский колпак на работу. Сейчас же крахмал — мой незаменимый помощник в домашних делах. Если любите зажаристую, хрустящую корочку на куриных бедрышках, за 15 минут до приготовления смело натирайте их картофельным крахмалом. Еще им хорошо загущать подливки и добавлять немного в выпечку для большей пышности. Резиновые перчатки после стирки и сушки можно внутри присыпать крахмалом, чтобы было легче надевать. Если сладости в пакете (мармелад, зефир, пастила, сливочные тянучки) чуть подтаяли и начали слипаться, насыпьте в пакет 1 чайн. ложку крахмала, немного потрясите, и конфеты легко будут разделяться. Еще один совет для тех, у кого есть маленькие детки. Да и для взрослых получается хороший антистресс. К стакану крахмала добавьте половину стакана бальзама для волос. Размешайте — получается ровная, приятная, шелковистая, ничего не пачкающая масса типа эластичного теста. Ее можно раскатывать, мять, вырезать фигурки... А уж какими нереально гладкими становятся руки после этой забавы! Кому мало только белого цвета — подкрашивайте пищевыми красителями.

Анжелика, Белгородская обл.

Для тех, кому за...

Ясный ум поможет сохранить уборка

К такому выводу пришли канадские специалисты после обследования 66 пожилых людей.

Сперва их спросили, сколько времени они регулярно тратят на бытовые дела: уборку, стирку, готовку, походы по магазинам... У тех, кто часто работал по дому, объем головного мозга оказался больше. Особенности обнаружили в гиппокампе и лобной доле — эти центры мозга отвечают за обучение, запоминание и другие процессы познания.

Ученые объясняют такую закономерность подвижным образом жизни. Из-за физической нагрузки у пожилых лучше работает сердце, а это влияет на кровеносные сосуды и мозг. Также планирование занятий на день помогает формированию новых нейронных связей у стариков. Это говорит о том, что посильная физическая нагрузка сохраняет сознание у бабушек и дедушек, поэтому она им необходима.

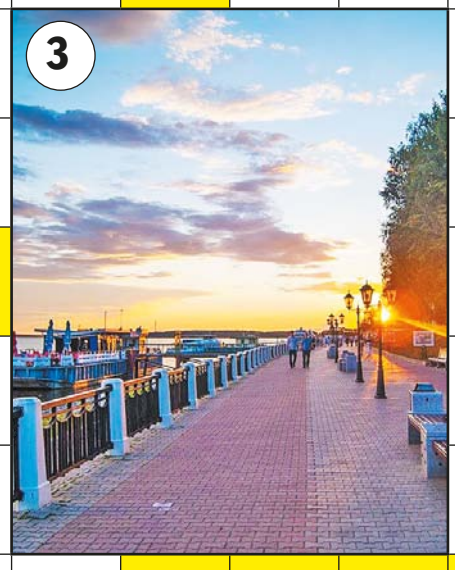
Пригодится

■ ЧТОБЫ ОХЛАДИТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ЗАВЕСЬТЕ ОТКРЫТЫЕ ОКНА МОКРОЙ ТКАНЬЮ, А МОСКИТНЫЕ СЕТКИ РЕГУЛЯРНО ОПРЫСКИВАЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ.

■ ЛЕТОМ НАВОЛОЧКИ ПРИХОДИТСЯ СТИРАТЬ ЧАСТО. ЧТОБЫ ОБОЙТИСЬ БЕЗ СТИРКИ, УТРОМ ПОЛОЖИТЕ НАВОЛОЧКУ В ПАКЕТ И ОТПРАВЬТЕ В МОРОЗИЛКУ. А ВЕЧЕРОМ ДОСТАНЬТЕ ЧИСТУЮ — В МОРОЗИЛКЕ БАКТЕРИИ ПОГИБНУТ.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
■ НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
■ БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
■ БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Родоначальник
«Лисий шаг» среди танцев
Светильник-переросток
Императорский месяц
Гарри, автор доктрины
Их ломают даже без топора
Партнер аргумента в газете
Мелкий конфликт
Половодье
«Съедобный» царь
Упрощенный стиль музыки
1
Удовлетворение желаний
Луч-скальпель
«Сиденье» для ижди-венца
Разновидность самолета
Имя сыщика Фандорина
Лидер красно-кожих
Словесный шаблон
Группа островов...-Индия
«Клетка» авоськи
Именинница с Надей и Любой
Самореклама соискателя
Нагой пупс
Вертится и толстеет
Нудные хлопоты
2
Супруга принца Уильяма
Игловидные листья
Земля для уплывших
Кость хребта человека
Лохматые сапоги
Этажи из досок вокруг здания
Прозвище Страшилы
Рыба для пиццы
Мини-сочинение
Состав работников
Углубление для стока
Кипарисовое дерево
Препарат против сорняков
2
Тонкие дощечки
3
3
Аппарат стоматолога
Точные передачи мяча
«Успокоительное» для желудка
Удар пальцем
Записанная музыка
Сжатая байка
Сарафанная пора
Расцветка зверя
Передышка, перерыв
«Бритва» для заливного луга
Дурак дураком
Давно небритые виски
Цеткин, Новикова, Лучко
Спутник стыда
Дрыхнущая лентяйка
«Агент» собравшейся замуж
«... купил автомобиль»
Шерсть плюшевого мишки
4
Изолированное помещение
Градация кают на теплоходе
Изобретение Гамбринуса
Фамилия Петра Великого
Замена стеклу в старину
Белоголовый родич ястреба
Озелененная территория
Лепешка для шаурмы
4
Транспорт для одной ноги



Как там, у них?

Вырыл дом и живи счастливо!

В некоторых районах Китая до сих пор выкапывают дома в земле.

Например, город Санменхи в провинции Хэнань сплошь состоит из таких сооружений. При этом нежелание выйти из подземелья связано не только с тем, что подземные кварталы привлекают толпы туристов.

История домов яодун («пещерные дома») начинается в бронзовом веке, когда китайцы жили в глубоких ямах и землянках. Постепенно эти постройки улучшались. Появились квадратные и прямоугольные дворы, общие для нескольких «квартир».

В 2011 году жилые кварталы в городе Санменхи внесли в список нематериального культурного наследия Китая. Сейчас они находятся под охраной государства. Дома в Санменхи уходят под землю на глубину от 6 до 11 метров. Главное их достоинство — энергоэффективность. Летом даже в полдень температура там не поднимается выше 20°С, а зимой не опускается ниже 8-10°С.

Сейчас к большинству домов подведены сантехнические коммуникации и электричество, особенно к тем, куда водят туристов. Всем желающим предлагают не только осмотреть достопримечательности, но и погостить в них. Месяц проживания в «номере» без удобств обойдется в 30 долларов. Когда местных жителей спрашивают, почему они не хотят переселиться из подземелий, те отвечают, что в яодуне всегда тепло и хорошо, а еще удобно. Когда семья расширяется, все, что нужно, — просто вырыть новый дом.

Незадолго до...

Цифры и факты

КАКИЕ СНЫ ВИДЯТ ЛЮДИ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ.

Каждый второй пакует чемоданы и собирается в дорогу. Яркие сновидения начинаются примерно за 10 дней до кончины и с каждым днем становятся все ярче, сюжет снов часто повторяется. Об этом сообщили американские ученые, которые в течение 10 лет изучали сновидения людей накануне смерти в центре паллиативной помощи и хосписах. Более чем в 70% случаев больные видели во снах близких, которые давно умерли. Некоторые видят тоннель с ярким светом в конце, домашних питомцев, к которым были привязаны в жизни. Увидели и запомнили такие сны более 80% участников наблюдения.

Пригодится

Чтобы поскорее выздороветь

Во время новолуния смочите соль в ложке, возьмите ее в ладони, сожмите. После, растирая в ладонях, читайте такие слова: «Соль белая, чистая, ты такой всегда была, есть и будешь. Так вот и мои недуги, хвори, боли пусть покидают меня на веки вечные. И сбудется мой наговор волшебный, целебный, секретный. Закрою на ключ слова заветные, не сможет открыть их никто и никогда. Аминь». После тщательно вымойте руки.

Уходи, обида!

Уйдите подальше от дома, желательно в лес или поле. Выкопайте там неглубокую ямку и громко прокричите в нее: «Матушка-землица, забери мои горести, чтоб не пришлось мне больше печалиться!» После расскажите земле о своей обиде и закопайте ямку.

Чтобы деньги водились

Перевяжите брусочек мыла красной нитью крест-накрест. Положите монетку и еще раз перевяжите. Оставьте мыло на ночь со словами: «Мылу — мылиться, мне — озолотиться! Сколько пены в мыле будет, столько ко мне денег прибудет. Как мылу никогда не смыться, так и нищете позабыться. Истинно!» Утром намыльте руки. Ниточку снимите, прополощите и носите на руке 7 дней. Монетку положите в кошелек.

Знаете ли вы, что...

■ КОГДА УСТРИЦАМ НУЖНО РАЗМНОЖАТЬСЯ, ОНИ МОГУТ МЕНЯТЬ СВОЙ ПОЛ.

■ ГОРБАТЫЕ КИТЫ ИЗДАЮТ САМЫЙ ГРОМКИЙ ЗВУК СРЕДИ МЛЕКОПИТАЮЩИХ. ЕГО СЛЫШНО ЗА 20 КМ.

Такая история

Кто меня спас, не знаю...

В голове пронеслась странная мысль, даже не мысль, скорее, какой-то приказ: быстрее ныряй на дно! Он возник ниоткуда, но прозвучал в мозгу так убедительно, что невозможно было ослушаться.

Однажды, когда я еще был мальчишкой, мы вместе со взрослыми и другими ребятами отправились купаться и загорать за город — на Сырдарью. Вода в Сырдарье в те времена была очень мутной, с примесью песка, щебня и гальки. Взрослые разбили лагерь, разожгли костер и делали шашлыки. Рядом понтонный мост из квадратных металлических емкостей. Они были похожи на нос корабля и скреплялись между собой огромными цепями. Эти емкости пересекали реку до другого берега, а сверху на них через каждые полтора метра были положены деревянные бруски, по которым передвигались люди и техника. Из-за сильного течения и постоянного трения песка, гальки и щебня края понтонов были отточены, словно острые ножи.

Взрослым было не до нас. Дети купались, выбрав тихую заводь подальше от стремнины. На воде я держался не слишком уверенно, но решил всех удивить тем, как хорошо умею плавать. Выплыл на середину реки. Сильное течение подхватило меня и начало бросать из стороны в сторону. Поток воды нес вперед и швырял как щепку. Сил бороться с волнами оставалось все меньше, а заостренные «ножи» металлических понтонов — все ближе. Меня несло прямо на эти лезвия! Проскочить мимо не представлялось возможным. Мне скоро конец... Меня разрежет на части эта железная махина, словно мамина мясорубка.

До понтонов оставалось совсем немного, в голове пронеслась странная мысль, даже не мысль, скорее, какой-то приказ: быстрее ныряй на дно! Он возник ниоткуда, но прозвучал в мозгу так убедительно, что невозможно было ослушаться. И в тот же миг я почувствовал, будто к моим ногам кто-то привязал тяжеленный груз. Он буквально утащил на дно. Какие-то доли секунды я еще слышал рев воды и грохот тяжелых цепей. Потом меня увлекло на глубину и спустя минуту вынесло в более спокойные воды. На берег выбрался еле живым, а ведь должен был погибнуть. Не знаю, кто меня спас, Бог или, может, ангел. Но не перестаю благодарить своих неведомых спасителей.

Н. С. Фролов,
Пензенская обл.

Приметы

■ КОГДА В ОКОННОЕ СТЕКЛО БЬЮТСЯ НАСЕКОМЫЕ, В СЕМЬЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ СКАНДАЛ.

■ ЕСЛИ УВИДЕЛИ МЕРЦАЮЩИЙ СВЕТ В СВОИХ ОКНАХ, КОГДА НИКОГО ДОМА НЕТ, ЖДИТЕ СЧАСТЬЯ. АНГЕЛЫ ОТМЕТИЛИ ВАШЕ ЖИЛЬЕ СВОИМ ПРИСУТСТВИЕМ.

Из почты «Айболита»

Цветы плохо реагируют на ссоры, скандалы

Я люблю комнатные цветы. У меня их много. Но в последнее время растения стали засыхать. Что бы это значило?

Г. И. Блогова, Псковская обл.

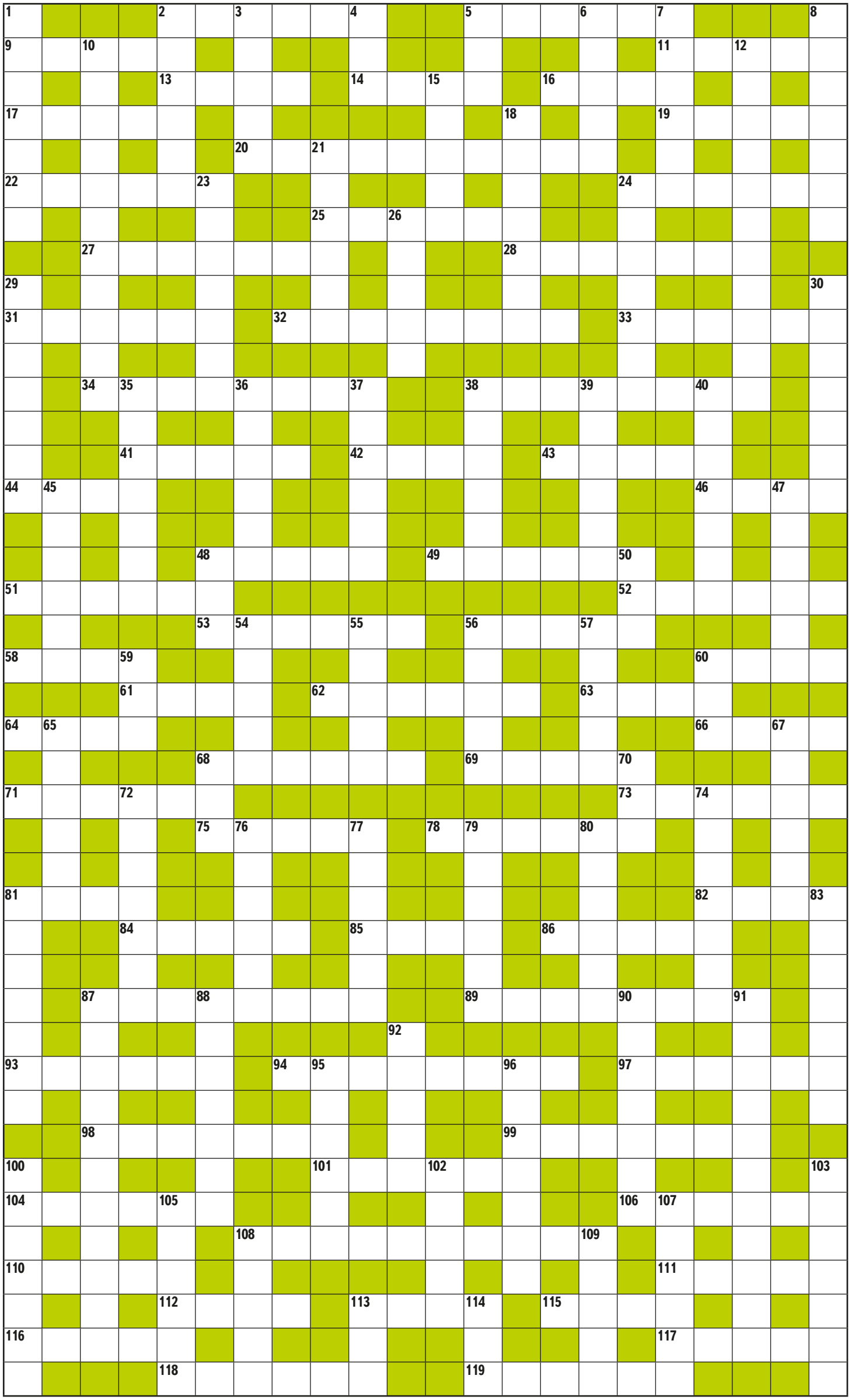
Есть мнение: если в доме гибнут цветы, значит, там скопилась плохая энергия. Но это не совсем так. Растения, которые вы окружаете вниманием и любовью, чувствуют это. Они могут отвести беду от владельца. Если у вас внезапно засохло одно растение, скорее всего, оно побороло какую-то серьезную порчу или болезнь. Поблагодарите его вслух и закопайте на улице. Если же начали гибнуть все цветы, опасность нависла над домом. Конечно, если речь не идет о ненадлежащем уходе. Некоторые цветы плохо реагируют на ссоры, скандалы и просто очень громкие звуки. Иногда они могут болеть по естественным причинам.

КРОССВОРД

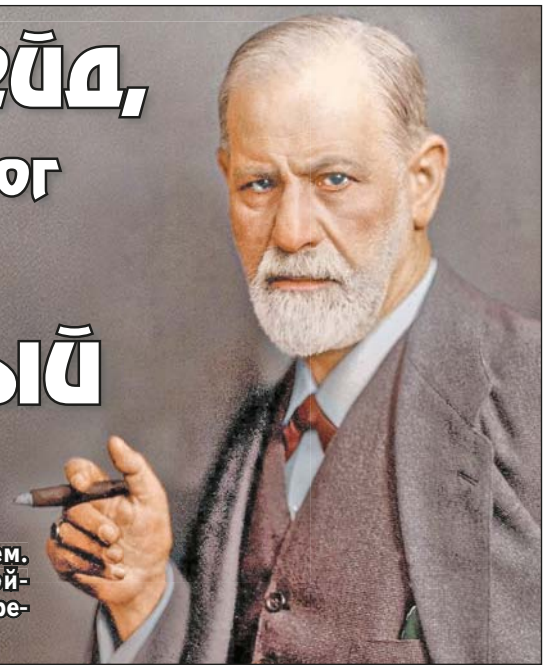
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Колея планеты. **5.**Совиный попугай. **9.**Часть артиллерийского орудия. **11.**Дым популярности. **13.**«Выйду на улицу, гляну на ...». **14.**Мать Ирины Лачиной. **16.**Прогулка на велосипеде. **17.**Петля, пойманная щегла. **19.**Впадает в Днепр. **20.**Член ВЛКСМ. **22.**Шесть цифр на конверте. **24.**Разговор двоих. **25.**Убогий домишко. **27.**Прыжок в балете. **28.**Строгий с занесением. **31.**Она же орегано. **32.**Последовательность решения задачи. **33.**Плакат пропагандиста. **34.**Азбука от А до Z. **38.**Чудище из критского Лабиринта. **41.**С Якова переходит на всякого. **42.**Порт в устье Сены. **43.**Проект рисунка. **44.**Анофриев или Басилашвили. **46.**Автор сюиты «Пер Гюнт». **48.**Ценная бумага, дающая прибыль. **49.**Быстрый музыкальный темп. **51.**Жук, питающийся мехом. **52.**Публичный спор. **53.**Череда дуговых сводов. **56.**Затопляемая долина. **58.**Переплетчик рифм. **60.**Волосок на колоске. **61.**Страх по максимуму. **62.**Радость наоборот. **63.**Север на компасе. **64.**Топливо из болота. **66.**Самый западный мыс Европы. **68.**«Портрет Дориана Грея», автор. **69.**Строевая проверка войск. **71.**Стольный град Испании. **73.**Древнегреческий математик. **75.**Рысь, галоп, карьер. **78.**Добавка в яство. **81.**Вуаль невесты. **82.**Индейцы, обожающие золото. **84.**Современная альтернатива портянкам. **85.**Бочка, которую не уложить. **86.**Ложное обвинение. **87.**Сооружение-памятник. **89.**Мясо элитной рыбы. **93.**Живет на проценты. **94.**Смешной рассказик. **97.**И Знаменский, и Томин. **98.**Музыкант, играющий на рояле. **99.**Существование, присутствие. **101.**Страна с пирамидами. **104.**Игрушка-вертушка. **106.**Лыжная ветровка. **108.**Окончательно выживший из ума старик. **110.**Надстрочный знак. **111.**Стеклянная тара. **112.**Не дают скакуну глядеть по сторонам. **113.**Авто повышенной проходимости. **115.**Мешочек с приятным запахом. **116.**Пиит с чуткой душой. **117.**Сказочная птица-девица. **118.**Крейсер лейтенанта Шмидта. **119.**Картина на штукатурке.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Полимерный материал. **2.**Движение мяча от стены. **3.**Времянка на полозьях. **4.**Серия театральной пьесы. **5.**Шипящий друг Маугли. **6.**Красная строка. **7.**Ноша циклона. **8.**Кость пальца. **10.**Звание Кутузова, Паулюса. **12.**Педаль газа. **15.**Черный аспид Африки. **18.**Буквы друг за другом. **21.**Тезка Боярского. **23.**Греческий танец. **24.**Отец алгебры. **26.**Американский родственник зубра. **29.**Рыцарь Дон Кихот. **30.**Библиотечное меню. **35.**Белое сухое вино. **36.**Упорная атака. **37.**Туманный Альбион. **38.**Толстый фломастер. **39.**Световое пятно. **40.**«Ах!» или «Вот это да!». **45.**Волчье жилище. **47.**Монах католического ордена. **48.**Роман Набокова. **50.**Помпезный мадригал. **54.**Соседка кувшинок. **55.**Инструмент со сверлом. **56.**Безворсовый ковер. **57.**Валюта из Баку. **59.**Стройматериал из вулкана. **60.**Скорбное ложе. **65.**Беспокойство, осторожность. **67.**Отрывной талончик. **68.**Трость в руках рыбака. **70.**Брус для крепления парусов. **72.**Судорожный плач. **74.**Командует на мостике. **76.**Боевой корабль. **77.**Крах союза. **79.**Верхняя одежда. **80.**Испанский принц. **81.**Нападающий в футболе. **83.**Лицемерный Головлев. **87.**Аферист с ловкими руками. **88.**Ремешок для собаки. **90.**Продажа товара поштучно. **91.**Владелец частного театра. **92.**Выдумки лжеца. **95.**Падающая звезда. **96.**Торжественная хоровая песнь. **100.**«Лучезарный» ученый. **102.**Вода с пищевыми отходами. **103.**Кварталы на задворках. **105.**«Выгляни в... дам тебе горошка». **107.**Обетованные заоблачные дали. **108.**Титулованный татарин. **109.**Римский полководец, подавивший восстание Спартака. **113.**Злой великан. **114.**Мягкий вариант табурета.

Составила Елена Тимошенко



Зигмунд Фрейд, австрийский психолог
Кем был этот странный учёный?



Одни считали его шарлатаном, другие — гением. Коко Шанель назвала его первым мужчиной-феминистом. Это он стал идеологом сексуальной революции и толкнул женщин к равноправию.

Два главных открытия Фрейда

Причиной такого неоднозначного отношения к Фрейду стали два его фундаментальных открытия. Во-первых, он раскрыл тайну человеческого сна. А во-вторых, первым подобрал универсальный ключ к подсознанию человека. Это Фрейд заявил всему миру, что все проблемы человека от его нереализованной сексуальной энергии. Но мало кто знает, что все свои знаменитые труды ученый создал под действием кокаина. Наркотик он употреблял около 12 лет. Более того, «добрый» доктор пристрастил к нему многих знакомых и друзей. Известно, что Фрейд давал наркотик беременной жене — ему было интересно, как под действием кокаина развивается его будущий ребенок. Все наблюдения ученый подробно описывал в своем дневнике.

Фрейд считал кокаин прекрасным антидепрессантом и охотно прописывал его своим пациентам. Когда кокаин признали наркотическим средством, Фрейд поспешил «завязать» с наркотиком и удалил все записи, связанные с его исследованием.

Записи доктора — это отдельная история

Он писал практически каждый день на протяжении всей жизни. Только после его смерти осталось около 4000 писем, не считая те, которые он удалил еще при жизни. На свой архив Фрейд наложил табу, завещав обнародовать письма в два этапа: часть — после 2000 года, остальные — в 2102 году. Волю ученого не выполнили. Его письма после начала XXI века так и не опубликовали. Почему? Что в этих письмах такого, что не должно знать человечество? Загадка. Известно только, что письма хранятся в секретном архиве библиотеки Конгресса США и доступа к ним нет даже у прямых наследников ученого.

Интересные факты о самом неоднозначном ученом XX века

1. Зигмунд Фрейд всю жизнь боялся цифр 6 и 2. Он никогда не селился в гостиницах, в которых было больше 61 номера, чтобы ему даже случайно не досталась комната со злополучным числом. А 6 февраля Фрейд предпочитал не выходить на улицу.

2. У психолога была феноменальная память. С детства он без труда запоминал содержание понравившихся ему книг, записей и картинок. Кроме того, ученый прекрасно владел латинским, греческим, французским, английским, итальянским, испанским, древнееврейским и немецким языками.

ЗИГМУНД ФРЕЙД БЫЛ ПЕРВЫМ, КТО ПРОВЕЛ СЕАНС ГИПНОЗА В ОДИНОЧКУ, ХОТЯ В ТЕ ВРЕМЕНА ПРОЦЕДУРА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫЛА ПРОХОДИТЬ В ПРИСУТСТВИИ АССИСТЕНТА.

3. Фрейд всегда полагался только на свое мнение и никогда не вступал в дискуссии. Он требовал от людей, чтобы его слушали предельно внимательно. Перед свадьбой Фрейд сказал будущей жене: «Мне нужно исключительно безраздельное обладание чьим-нибудь вниманием».

4. Особенностью врача было то, что он никогда не смотрел людям в глаза. Он избегал этого. Поэтому своих пациентов он укладывал на кушетку.

5. Зигмунд Фрейд очень интересовался историей Древнего Египта. Свои основные идеи он заимствовал из учений древних египтян. На это указывает найденный в начале XX века древнейший сонник, толкования снов в нем напоминают одну из знаменитых работ ученого.

7. Когда началась Вторая мировая война и немцы вошли в Австрию, Фрейд остался единственным австрийским евреем, которого пощадило Гестапо. Однажды доктора вызвали на допрос и попросили подписать бумагу, что он не имеет претензий к тайной полиции. Фрейд поставил подпись и сделал шуточную приписку: «всем рекомендую». Не понятно, почему гитлеровцы пощадили врача-еврея, позволявшего себе дерзкие шутки. Существует версия, что Адольф Гитлер был пациентом Фрейда. В подтверждение этого биографы указывают на картину, которую нашли в квартире ученого. На обратной стороне полотна стояла подпись фюрера.

ФРЕЙД ВСЮ ЖИЗНЬ БОЯЛСЯ ЦИФР 6 И 2. ОН НИКОГДА НЕ СЕЛИЛСЯ В ГОСТИНИЦАХ, В КОТОРЫХ БЫЛО БОЛЬШЕ 61 НОМЕРА. А 6 ФЕВРАЛЯ ПРЕДПОЧИТАЛ НЕ ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ.

8. После присоединения Австрии к Германии, в 1938 году, Зигмунд Фрейд решил покинуть Третий рейх. Но в обмен на выезд власти потребовали огромную сумму денег, которой у Фрейда не было. Право на выезд из страны ученый получил благодаря дипломатическому вмешательству влиятельных друзей — посла США Уильяма Буллита, Бенито Муссолини и президента США Франклина Рузвельта. Денежный вопрос помогла разрешить его подруга, ученица и пациентка — принцесса Мари Бонапарт. Она также пыталась получить выездные визы для четырех сестер ученого, но не смогла. Они были отправлены в нацистские концентрационные лагеря, где и погибли.

Зигмунд Фрейд стал первым объектом эвтаназии

Еще будучи студентом медицинского университета, Фрейд постоянно твердил, что человек вправе выбирать, какой смертью ему умирать. Но мог ли тогда двадцатилетний юноша предположить, что когда-нибудь он сам встанет перед этим выбором...

В 1923 году у Фрейда обнаружили злокачественную опухоль во рту — рак нёба, который ученый заработал, употребляя кокаин и выкуривая в день по 20 сигар. Болезнь мучила его следующие 16 лет вплоть до самой смерти. За это время он пережил более 30 операций, которые так и не принесли облегчения. Когда рак начал распространяться, ученому пришлось удалить часть челюсти. С того времени он начал пользоваться болезненным громоздким протезом, который, в дополнение к мучениям, мешал ему говорить. Фрейд не мог есть, от него исходил неприятный запах. Люди избегали его общества, и даже любимая собака проходила мимо. Рядом с больным были только его родные и доктор, его ученик — Макс Шур. Фрейда мучили сильные боли. Терпение его было на исходе. 22 сентября 1939 года он попросил Макса ввести ему яд, чтобы раз и навсегда прекратить невыносимые мучения. Дочь Анна, которая дежурила у кровати отца, воспротивилась его желанию, но позже согласилась. Шур ввел Фрейду несколько кубиков морфия, этой дозы хватило, чтобы прервать жизнь ослабленного болезнью ученого. Зигмунд Фрейд стал первым объектом эвтаназии.

Тело психолога кремировали. Его прах поместили в древнюю вазу, которую когда-то подарила его поклонница Мари Бонапарт. Вазу с прахом Фрейда установили в мавзолее Эрнеста Джорджа (Лондон, Великобритания).

Фрейд о природе человека

- В ОСНОВЕ ВСЕХ ПОСТУПКОВ ЧЕЛОВЕКА ЛЕЖАТ ДВА МОТИВА: ЖЕЛАНИЕ СТАТЬ ВЕЛИКИМ И СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ.
- У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ЖЕЛАНИЯ, КОТОРЫЕ ОН НЕ СООБЩАЕТ ДРУГИМ, И ЖЕЛАНИЯ, В КОТОРЫХ ОН НЕ СОЗНАЕТСЯ ДАЖЕ СЕБЕ САМОМУ.
- ТАЙНА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ ЗАКЛЮЧЕНА В ПСИХИЧЕСКИХ ДРАМАХ ДЕТСТВА. ДОКОПАЙТЕСЬ ДО ЭТИХ ДРАМ, И ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИДЕТ.

Ответы на сканворд со стр. 20

	Ф	О	К	С	Т	Р	О	Т		А		Т		Д	
О			К		А		О	Т	В	А	Р		Р		Ф
С			Л	А	З	Е	Р		Г		У	Г	О	Д	А
Н			О		Л		Ш	Т	У	Р	М	О	В	И	К
О			К	Л	И	Ш	Е		С		Э	Р	А	С	Т
В	Е	Р	А		А		В	Е	Р	Е	Т	Е	Н	О	
О		Е		В		Г		Я					Х	В	О	Я
П	О	З	В	О	Н	О	К		М					Е		Ч
О		Ю		Ж		Л	Е	С	А					Э	С	С	Е
Л		М	У	Д	Р	Ы	Й		Е					Т	У	Я
О	Л	Е	Н	Ь		Ш	Т	А	Т						Ш	
Ж			Т				Н	А	Б	Е	Р	Е	Ж	Н	А	Я
Н	О	Т	Ы				Ч		О		А		Е			Д
И		Е					О	К	Р	А	С		Л	Е	Т	О
К	О	С	А				У		М		П	Р	О	Д	Ы	Х
	С		Н				С	В	А	Х	А		Б	А	К	И
О	Т	С	Е	К				Ш		С						М
	О		К	Л	А	С	С		П	И	В	О				И
С	Л	Ю	Д	А		Р	О	М	А	Н	О	В				К
	О		О	Р	Л	А	Н		П	А	Р	К				А
	П	И	Т	А		М	Я	Т	А		С	А	М	О	К	А	Т

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Орбита. 5.Какапо. 9.Лафет. 11.Слава. 13.Село. 14.Тома. 16.Езда. 17.Силок. 19.Десна. 20.Комсомолец. 22.Индекс. 24.Диалог. 25.Хибара. 27.Антраша. 28.Выговор. 31.Душица. 32.Алгоритм. 33.Агитка. 34.Латиница. 38.Минотавр. 41.Икота. 42.Гавр. 43.Эскиз. 44.Олег. 46.Григ. 48.Акция. 49.Престо. 51.Кожеед. 52.Диспут. 53.Аркада. 56.Пойма. 58.Поэт. 60.Ость. 61.Ужас. 62.Печаль. 63.Норд. 64.Торф. 66.Рока. 68.Уайльд. 69.Смотр. 71.Мадрид. 73.Евклид. 75.Аллюр. 78.Специя. 81.Фата. 82.Инки. 84.Носки. 85.Кадь. 86.Навет. 87.Мемориал. 89.Осетрина. 93.Рантье. 94.Юмореска. 97.Знаток. 98.Пианист. 99.Наличие. 101.Египет. 104.Волчок. 106.Анорак. 108.Маразматик. 110.Титло. 111.Банка. 112.Шоры. 113.Джип. 115.Саше. 116.Лирик. 117.Сирин. 118.«Очаков». 119.Фреска.

По вертикали: 1.Пластик. 2.Отскок. 3.Балок. 4.Акт. 5.Каа. 6.Абзац. 7.Осадки. 8.Фаланга. 10.Фельдмаршал. 12.Акселератор. 15.Мамба. 18.Алфавит. 21.Михаил. 23.Сиртаки. 24.Диофант. 26.Бизон. 29.Идальго. 30.Каталог. 35.Алиготе. 36.Натиск. 37.Англия. 38.Маркер. 39.Отсвет. 40.Возглас. 45.Логово. 47.Иезуит. 48.«Ада». 50.Ода. 54.Ряска. 55.Дрель. 56.Палас. 57.Манат. 59.Туф. 60.Одр. 65.Опаска. 67.Квиток. 68.Уда. 70.Рея. 72.Рыдание. 74.Капитан. 76.Линкор. 77.Раскол. 79.Пальто. 80.Инфант. 81.Форвард. 83.Иудушка. 87.Манипулятор. 88.Ошейник. 90.Розница. 91.Антрепренер. 92.Враки. 95.Метеор. 96.Кантата. 100.Светило. 102.Помои. 103.Окраина. 105.Окошко. 107.Небеса. 108.Мурза. 109.Красс. 113.Див. 114.Пуф.

Хандрить летом? Ну уж нет!

ОВЕН Хотите, чтобы жизнь улыбнулась? Подарите ей сначала свое хорошее настроение. Настраивайтесь на волну счастья! Если есть кошка, не стесняйтесь пускать ее к себе в кровать. Милое теплое пушистое существо рядом дает чувство защищенности и безопасности. А еще поможет крепко уснуть и проснуться здоровым.

ТЕЛЕЦ Хандрить летом? Ну уж нет! Сама природа призывает вас радоваться каждому новому дню, оживая под ласковыми солнечными лучами! А чтобы быть в отличной форме, больше плавайте — в море, озере, речке. Полезно пройти быстрым шагом несколько километров вечером или ранним утром, пока свежо, потоптаться босыми ногами по росе на траве.

БЛИЗНЕЦЫ Не требуйте от себя подвигов и не пытайтесь немедленно решить все накопившиеся дела. Позвольте себе расслабиться и просто полениться. Сейчас самое время исключить из рациона красное мясо. Ешьте курицу и налегайте на овощи.

РАК Держите себя в руках: окружающие не виноваты в ваших проблемах. К тому же ничего ужасного не происходит. Все решаемо, если немного потрудиться. А вот плохое настроение и нервозность рассорят вас с близкими, и надолго. О здоровье: от жары может учащаться пульс. Принимайте по 20 капель аптечной настойки боярышника 2-3 раза в день.

ЛЕВ В последнее время все у вас идет без сучка и задоринки. Пора замахнуться на большее. Раз уж поймали золотую рыбку, требуйте от нее сразу и принца (принцессу), и хрустальный дворец, и денег побольше. Но на рыбку надейтесь, а сами не плошайте! О питании. Чаще ешьте дыню: ученые обнаружили в этой восточной красавице гормон счастья. Дыня улучшает работу почек, укрепляет сердечную мышцу.

ДЕВА Вы ждете чуда? Сколько еще времени готовы надеяться на появление феи? Вы и только вы можете изменить свою жизнь к лучшему. Советуем чаще пить в жару... горячий чай. Не пиво — оно увеличивает вязкость крови, повышает давление. Не квас — он действует на организм так же, да еще и будет бродить... Пейте чай! И лучше зеленый, с травками.

ВЕСЫ Постарайтесь не нервничать по пустякам. Поленитесь несколько дней — приведите в порядок мысли. Проводите больше времени в тишине или на природе. Дела от вас никуда не денутся. И помогите, наконец, кишечнику — попейте укропной водички: залейте веточку кипятком, пусть настоится. Пейте как чай в любое время, и метеоризма не будет.

СКОРПИОН Если судьба вмешивается в ваши планы, значит, так нужно. Может, хочет научить или предостеречь? Доверьтесь звездам, и будет вам счастье. О здоровье не забывайте. Даже если вы не гипертоник, укрепляйте сердце и сосуды. Каждый день, проснувшись, не открывая глаз, энергично растирайте ушные раковины. Затем помассируйте козелки средними пальцами рук.

СТРЕЛЕЦ Будет казаться, что весь мир ополчился против вас, но это не так. Просто сейчас лучше притаиться, побыть в тени и обдумать дальнейшее поведение. Пройдет время, и удача окажется на вашей стороне. Кстати, начните принимать холодный душ по утрам и вечерам. В такую жару — одно удовольствие!

КОЗЕРОГ Хотите перемен или подарков? Не ждите повода — исполняйте свои желания сами. О здоровье: возможно, заболят суставы. Натрите на терке свежий огурец и прикладывайте как компресс. Боль проходит через полчаса, но держать повязку надо час. Делайте такие компрессы 4 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Появятся какие-то проблемы. Поверьте, они не стоят и выеденного яйца. Вы просто устали. Пора в отпуск. Сейчас самое время немного отдохнуть. А чтобы головная боль не испортила ваших планов и настроения, начинайте день с массажа головы, а вечером заканчивайте расслабляющей ванной с отваром ромашки или лаванды.

РЫБЫ Жизнь будет вовлекать в водоворот событий, но вы, как всегда, готовы включить задний ход и отплыть под камень, куда вода не течет. Может, это и к лучшему. Сейчас вы точно не готовы к любым переменам. О здоровье. Пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС П3412

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Не навреди**
Вирус, волчанка и другие.

✓ **Ни охнуть ни вздохнуть**
О межрёберной невралгии.

✓ **Вы просили рассказать**
Ишемия мозга, или энцефалопатия.

✓ **Беда уже близко**
Рвота и понос после веселья.

✓ **Помощь от природы**
Есть замена аспирину.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Право на зрение имеет каждый!

Глаза – самый ценныйи удивительный дар природы.

Главный технолог и разработчик *Матвеева Ирина*

*Услышав в связи с чем-нибудь фразу: **«Береги, как зеницу ока»**, сразу понимаешь, что речь идет **об очень важной, дорогой и необычайно хрупкой вещи**. Действительно, **что для человека может быть нужнее и важнее, чем глаза?***

Сердце, мозг не в счет – без них мы просто не живем. Большинство же других органов можно так или иначе заменить: сегодня созданы прекрасные слуховые аппараты, протезы суставов, зубные импланты. Есть даже искусственная почка! А вот глаза...

РЕШЕНИЕМ ДЛЯ ВАС МОЖЕТ СТАТЬ НОВЫЙ НЕ ИМЕЮЩИЙ АНАЛОГОВ ПРОДУКТ «GEOMALIN VISION»*

Это биоактивный алюмомагниевый квасец с повышенной минерализацией. Содержит хелатные мультивитамины и минералы высокой эффективности!

НЕОЖИДАННЫЙ ПРОРЫВ!!! Во время проведения программы у 80% участников уже на третьей неделе применения, пропал дискомфорт и вернулись прежние возможности!!!!

Мы договорились с производителем на Алтае и получили бесплатную партию нашего продукта для продолжения программы. Наша задача – дать возможность каждому принять участие в программе и попробовать избавится от проблем со зрением.

В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «ВЕРНИ СЕБЕ ЗРЕНИЕ» ВЫ МОЖЕТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ ВЫПИСАТЬ 2 УПАКОВКИ «GEOMALIN VISION» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*!!!

Бесплатной партии может не хватить на всех, поэтому бесплатно выписать можно не больше 2 штук в одни руки.

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОД ПРОГРАММЫ: 1533

И МЫ ОТПРАВИМ ВАМ ПОСЫЛКУ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ

8-800-100-95-02

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

*информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках дате можно узнать по телефону 88001009502 ИП Фатахова М.В. ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г. «Geomalin Vision»" Геомалин Вижн". Срок проведения акции с 04.08.2021 г. по 08.09.2021 г. (включительно).

Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.PA01.B.01037/21. Дата регистрации 01.06.2021.

РЕКЛАМА 000383

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **106032** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 04.08.2021 г.
Подписано в печать 28.07.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№16 (648)
Тираж 87032 экз.
Заказ №619
Объем 6 п. л.
16+